

DAVID JP PHILLIPS

ŠEŠŤ LÁTOK, KTORÉ VÁS NABIJÚ ENERGIOU

Od autora
bestsellera
*Šesť látok, ktoré vám
zmenia život*



GABA

ATP

ADENOZÍN

DOPAMÍN

NORADRENALÍN

GLUTAMÁT

DAVID JP PHILLIPS

ŠEŠŤ
LÁTOK, KTORÉ
S NABIJÚ
VÁŠ ENERGIU



DAVID JP PHILLIPS

Hög På Energi Med Sex Substanser

Copyright © David JP Phillips, 2024 by agreement with Enberg Agency
in cooperation with Andrew Nurnberg Associates Prague s.r.o.

Translation © 2025 by Jana Obertová

Slovak edition © 2025 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-575-0159-6

OBSAH

ÚVOD	6
1. ČASŤ	
OBJAVTE SVOJ ENERGETICKÝ POTENCIÁL	13
Vaša energia a váš cieľ	13
Vaša energia, 2. časť – Taký malý fanatizmus	16
Energia ako nálada	18
Energia ako devíza v pracovnom živote	22
Najdôležitejšia devíza pre vás?	26
Čo je únava?	28
2. ČASŤ	
VIAC ENERGIE S BBB MODELOM	49
Báza	52
ATP	54
Booster	105
Glutamát	106
Dopamín	116
Noradrenalín	130
Brzdy	156
Adenozín	184
GABA	196
3. ČASŤ	
ŠEŠŤ TÝŽDŇOV A ŠEŠŤ LÁTOK PRE VIAC ENERGIE	223
Sírius – 6 týždňov	226
Hviezda jasná – 6 týždňov	248
Davidov denník	262
ZHRNUTIE ĽUDSKEJ ENERGIE	278
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	282

„Žite život s vervou a energiou,
čo viac nám treba?“

A stylized, cursive handwritten signature in black ink, appearing to read 'David Phillips'.

David JP Phillips

ÚVOD

Sedím na stoličke pred monitorom počítača v očarujúcom Hälsinglande. Vonku dažďové kvapky padajú na pestrofarebnú lúku a ja práve píšem úvod tejto knihy.

Najprv sa vám chcem poďakovať za vašu trpezlivosť. Pokračovanie knihy *Šesť látok, ktoré vám zmenia život* malo vyjsť skôr, ale život akoby plynul pomedzi prsty. Úspech prvej knihy prekročil všetky očakávania, a to vďaka vám, milí čitatelia. Okamžite sa stala bestsellerom a dočkala sa prekladu do 34 jazykov. S úspechom prichádzali aj výzvy – prezentácie, rozhovory a nové diskusie na konferenciách TEDx, ktoré zabrali všetok môj čas. Uprostred toho všetkého som stratil motiváciu, pričom táto skúsenosť bola paradoxne oslobodzujúca (o tom však neskôr). Táto kniha teda musela počkať – som tiež iba človek.

Občas sa ako spisovateľ a rečník pýtam sám seba: Posúvam sa skutočne dopredu? Je v mojich prednáškach alebo knihách nejaký rozdiel? Na túto otázku som dostal po vydaní prvej knihy jasnú odpoveď. Ďakujem všetkým za komentáre, súkromné správy i za to, že ste sa so mnou podelili o svoje pocity, keď ste ma len tak pristavili na ulici.

Tri z mojich najobľúbenejších reakcií sa týkajú (ako inak!) detí a mladých ľudí – zasiahnu ma vždy najväčš-

mi, pretože si sám prajem, aby sa mi ako dieťaťu alebo tínedžerovi dostala do rúk kniha *Šesť látok, ktoré vám zmenia život* a táto, ktorú čítate. Všetko mohlo byť inak. Tu sú:

- Jeden otec mi porozprával o svojom sedemnástročnom synovi, ktorý za ním v noci dobehol a takmer kričal od nadšenia: „Oci, prečo si mi nepovedal, že máš túto knihu? Sú v nej odpovede na všetky moje otázky, už to chápem!“
- Futbalový tréner sledoval mladých hráčov vo svojom tíme, ako hľadajú do mobilov. Kúpil dvadsať výtlačkov knihy a rozdal im ich. Výsledok? „Nedokážem opísať ten rozdiel, kniha ovplyvnila naše tréningy a zápasy, akoby to bol úplne nový tím.“
- Osemnástročný mladík ma zastavil na ulici Kungsgatan v Štokholme. So slzami v očiach a s hlasom plným vďačnosti mi povedal: „Čítal som vašu knihu znovu a znovu. Zachránili ste mi život.“

Stretával som sa však i s iným druhom spätnej väzby, ktorá ma podnietila k tomu, aby som napísal knihu o energii. Mnohí z vás sa vyjadrili: „Kniha sa mi páčila, ale nemal som dosť energie, aby som obsah použil v praxi.“ Iste, nejde iba o vôľu alebo znalosti, skôr o to, aby sme mali na uskutočnenie zmien dosť energie.

Moja osobná skúsenosť, čo mnohí z mojich čitateľov vedia, je poznačená sedemnástimi rokmi depresie. Keď

sa mi nad ňou napokon podarilo zvíťaziť, vrátila sa mi energia s takou silou, že mi to zmenilo život. Zrazu som mohol robiť všetko, čo som chcel – hrať sa s deťmi, maľovať, písať, cvičiť a tešiť sa zo života. Najväčším zistením z tohto obdobia bolo, aká je energia nesmierne dôležitá. Je základom všetkého, tak ako betónový základ pre dom či korene pre strom. Bez energie sa nevieme tešiť zo života, dosahovať ciele alebo sa naplno ponoriť do vzťahu. A presne to vám chcem odovzdať v tejto knihe – skúsenosti a rady, ako optimalizovať energiu, aby ste dosiahli všetko, po čom túžite.

Túto knihu o energii som nenapísal výlučne na základe spätnej väzby či osobnej skúsenosti; mal som ešte jeden dôvod – svoju úlohu rečníka. Ako rečník odovzdávam publiku energiu. Keď poslucháči po hodine opúšťajú miestnosť alebo keď odchádzam ja, miestnosť aj osoby v nej majú viac energie, ako keď som tam vošiel. Ak by to tak nebolo, neodviedol by som dobrú prácu a viac by ma nepozvali.

Niekedy môže byť dokonca dôležitejšie, že skupina nasaje energiu, ako to, že si zapamätá niečo konkrétne z prezentácie. Osobne nemám rád len takýto spôsob práce, uprednostňujem kombináciu, pri ktorej sa účastníci počas prednášky zároveň niečo naučia. Často sa mi stáva, že začujem poslucháča, ako po prejave iného rečníka vraví: „Fantastické, bola naozaj skvelá.“ Poznamenám: „Fíha, a o čom hovorila?“ A odpoveď často znie: „Nepamätám si, bolo to niečo o štýle vedenia ľudí, ale bolo to perfektné.“

Napokon, nie je energia ako energia. To je jeden z dôvodov, prečo som sa vo svojej kariére hlboko ponoril do

práce a napísal dve knihy na túto tému. Rôzne publiká totiž potrebujú rôzne druhy energie. Niektorí potrebujú energiu, ktorú dodáva dopamín – teda motiváciu. Iní potrebujú energiu, ktorú nám dopĺňa noradrenalín, oxytocín alebo látka GABA.

Čo je to vlastne „energia“? Prečo sme takí posadnutí pitím kávy a rozprávaním o tom, akí sme strašne unavení? Energia patrí k najpoužívanejším a azda najmenej pochopeným pojmom. Vyjadrujeme sa spôsobom „na tréningu sa nabijem energiou“ alebo „táto pieseň ma naplňa energiou“, lenže čo to vlastne znamená?

„Aké sny by ste si mohli splniť, ak si dodáte viac energie?“

Pochopenie a interpretácia vlastných energetických signálov je superschopnosť. Hoci ľudská energia zahŕňa mnoho rôznych vrstiev a nie je jednoduché merať ju, subjektívne pociťovanie energie môžeme všetci lepšie pochopiť a zvládnuť. Cieľom tejto knihy je pomôcť vám lepšie pochopiť, čo je vlastne ľudská energia, a odovzdať vám nástroj na vytvorenie väčšieho množstva energie vo vašom živote.

Takže čo by ste urobili, keby ste mali viac energie? Odškrtli si niekoľko bodov zo svojho zoznamu alebo intenzívnejšie prežívali vzťahy? Premýšľajte o tom.

Nechcem, aby ste si túto knihu iba prečítali, chcem, aby ste lepšie pochopili svoju energiu a naučili sa, ako si jej zaobstarať viac – pre seba aj pre druhých. Veď čo by ste si bez energie počali?

Táto kniha predstavuje výsledok mojej vlastnej cesty a desaťročí experimentov s energiou. Sľubujem, že sa vám bude ľahko čítať a že bude doplnená množstvom príkladov a praktických nástrojov. Spolu preskúmame mozgové frekvencie, elektrolyty a šesť látok, z ktorých si namiešame náš „anjelský kokteil“.

Tí, ktorí čítali moju predchádzajúcu knihu, túto metaforu poznajú – opisuje, ako sami dokážeme regulovať naše látky, aby sme posilnili vlastný dobrý pocit a vytvárali nové emócie. V prvej knihe sme sa sústredili na dopamín, oxytocín, sérotonín, kortizol, endorfíny a testosterón. Tentoraz upriamime pozornosť na látku ATP, noradrenalín, glutamát, adenosín, dopamín a látku GABA.

Každá jedna z týchto látok zohráva unikátnu úlohu, buď nás naplňuje živelnou energiou, alebo spôsobuje nesmiernu únavu – všetko závisí od toho, ako s nimi narábame.

Tak ako v prvej knihe, mal som dva dôležité dôvody, prečo som tieto látky zvolil:

1. Môžu priniesť výrazný efekt.
2. Môžeme ich ovplyvniť praktickými nástrojmi a aktivitami.

A rovnako ako v prvej knihe chcem zdôrazniť, že týchto šesť vybratých látok neaktivuje ani nevytvára účinky úplne samostatne. Mozog a telo v tomto procese fungujú oveľa komplexnejšie.

Dúfam, že vám poskytnem mnoho chvíľ, keď si poviete „aha!“, dojmov a odpovedí, a takisto hlbšie pochopenie toho, čo energia skutočne je, ako funguje, a predovšetkým toho, ako si môžete zvýšiť energetickú hladinu.

Tí z vás s kriticky nízkou energetickou hladinou, ktorí nemajú energiu ani len čítať toto tu, no potrebujú okamžité riešenie, majú dve možnosti. Môžete použiť sprievodcu na riešenie tohto problému na strane 31 a rýchlo nájsť príčinu únavy a spôsob jej odstránenia, alebo prejsť k šesťtýždňovému programu na strane 226 a vydať sa na cestu za získaním energie.

Podme na to!

„Dobitím energie
môžeme získať pokojnú
harmonickú energiu alebo
aj náboj tryskajúcej, pulzujúcej
a hnacej energie.“



1. ČASŤ

OBJAVTE SVOJ ENERGETICKÝ POTENCIÁL

VAŠA ENERGIA A VÁŠ CIEĽ

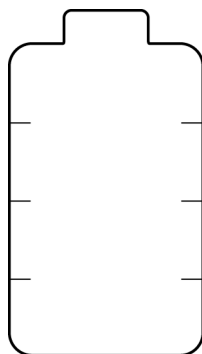
Ako vám chutí, keď máte naplno nabitý mobilný telefón? Táto fantastická otázka zaznela v televíznom seriáli *The Good Place*, kde ponúkajú tisíce jogurtových príchutí, z ktorých jedna má „príchut' naplno nabitej batérie“. Iste poznáte ten blažený pocit pri pohľade na zelenú farbu označujúcu na sto percent nabitú batériu mobilného telefónu, ktorý môžete okamžite použiť a robiť s ním, čo len chcete. A zároveň ten mizerný pocit, keď svieti červená farba, ostáva iba osem percent batérie a vy nemáte nabíjačku.

Ako sa cítite, keď ste vy sami naplno nabití? A ak to tak dnes nie je, čo by ste mohli urobiť, aby ste sa dobili energiou? Mali by ste sa viac objímať, cvičiť, učiť sa, čítať, stretávať sa s ľuďmi, vrátiť sa k starým koníčkom? Popre-

mýšľajte o všetkých cieľoch, snoch a aktivitách – možno tisícoch –, ktoré vo vašom živote obmedzuje jediný faktor: vaša energia. Najvzrušujúcejšie na tejto myšlienke je, že energia nie je statická, ale mimoriadne dynamická a flexibilná. Bez ohľadu na vek môžete jej hladinu výrazne zvýšiť a získať možnosť dokázať viac z toho, čo si prajete, avšak nie vždy to zvládajte. Okrem zvýšenia hladiny energie môžete zlepšiť svoj energetický potenciál. Keď cítite, že máte naplno nabitú vnútornú batériu, napríklad po dobrom nočnom spánku, reálna energetická hladina môže napriek tomu dosahovať sedemdesiatpäť alebo dokonca len päťdesiat percent vášho celkového potenciálu.

Určite nemožno jednoducho povedať, že my ľudia sme na batérie ako mobilný telefón, za čo si získame rešpekt, keď sa budeme do hĺbky venovať niektorým aspektom mitochondrií z hľadiska bunkovej biológie. No skôr ako sa v 2. časti ponoríme do detailov, venujte chvíľu dvom cvičeniam a zapíšte si svoje pozorovania.

**„Energia nie je statická,
ale mimoriadne dynamická
a flexibilná.“**



1. cvičenie: Vezmite si pero a ako na batérii zaznačte, akú kapacitu energie dnes máte. Kresbu na šesť týždňov odložte a potom sa k nej vráťte. Uvidíte, aký energetický rozdiel sa vám vo svojom živote podarilo vytvoriť.

2. cvičenie: Aby ste zvýšili vlastnú vnútornú motiváciu, zaznamenajte si a opíšte, čo pre vás znamená, že budete mať v živote viac energie. Čo s ňou urobíte?

VAŠA ENERGIA, 2. ČASŤ – TAKÝ MALÝ FANATIZMUS

Priemerná žena potrebuje zjesť asi 2000 kcal denne, zatiaľ čo priemerný muž potrebuje 2500 kcal denne. Zodpovedá to 9 414 000 joulom (J) za deň. Na opis spotreby energie za časovú jednotku použijeme watt (W). $W = J/s$. Denná spotreba energie je teda 9 414 000 Ws, čo sa rovná 2,615 kWh. Približne rovnaké množstvo energie spotrebuje za jeden deň jednoduché osvetlenie vianočného stromčeka. Celkom impozantné, nie? Vaše telo má neuveriteľný energetický potenciál!

Vedeli ste, že gram tuku obsahuje 9 kcal (37 kJ)? Je to dvojnásobne viac ako gram sacharidov alebo bielkovín, ktoré obsahujú 4 kcal na gram. Tuk preto predstavuje efektívny zdroj energie, no je veľmi ľahké prijať viac energie, ako človek spotrebuje.

Na rozdiel od elektrického auta, ktoré potrebuje nabiť asi 80 kWh batériu, sa potrebujete „nabiť“ len na 2,6 kWh denne. Vaše telo túto energiu využíva priebežne počas dňa, presne ako elektrické auto používa energiu počas jazdy. Časť tejto energie spotrebuje bazálny metabolizmus alebo BMR (*Basal Metabolic Rate*). Ide o energiu potrebnú na výkon orgánov, mozgu a srdca v pokojnom stave. Bazálny metabolizmus sa líši v závislosti od veku a pohlavia a je oveľa nižší ako odporúčaný príjem kcal (celková energetická potreba), pretože iba zriedkakedy úplne pokojne ležíte. Hneď ako vstanete a urobíte prvý krok, vydáte viac energie ako množstvo nevyhnutné pre váš bazálny metabolizmus.

Keď ste aktívni, napríklad sa prechádzate alebo cvičíte, vaša spotreba energie sa zvyšuje. Ak sa počas dňa naozaj fyzicky a duševne vyčerpáte, potrebujete zjesť viac ako zvyčajne, aby ste si vyrovnali energetickú hladinu. A ak chcete znížiť zásoby tuku, fyzická aktivita predstavuje skvelý spôsob, ako to dosiahnuť.

Ak by ste chceli zabehnúť maratón, potrebovali by ste asi 2500 kcal navyše – približne toľko energie maratón spotrebuje. Na kontrolu spaľovania energie sú dobrým pomocníkom smart hodinky alebo športové náramky. V predchádzajúcej knihe som odporúčal smart prsteň Oura Ring, ktorý vám nielen pomáha pochopiť spotrebu energie, ale aj analyzuje kvalitu spánku, čo je pri optimalizácii ľudskej energie mimoriadne dôležitý komponent.

Skutočne chápem, že sa niekomu zdá nelogické ísť behať do prírody alebo sa vybrať cvičiť do telocvične. Prečo míňať energiu v telocvični, keď ju potom musíte nahraďiť jedlom? Z perspektívy energie je tento bod relatívne jednoduchý. Vďaka kardiu a posilňovaniu získate viac mitochondrií (bunkových elektrární), ktoré budú lepšie a efektívnejšie, i dobre trénované srdce, ktoré dokáže pri jednom údere napumpovať väčší objem, takže udiera menej často. Výsledok vás posilní, zlepší a dodá vám viac efektívnej energie, ktorá spôsobí, že každý deň vládnete čoraz viac. A ako bonus žijete dlhšie a ste zdravší.

Cvičenie sa v tomto kontexte týka predovšetkým krátkodobého využitia energie, používame krátkodobú energiu a hromadíme dlhodobú energiu – asi ako keď investujeme peniaze do akcií alebo fondov, aby sa nám ne-

skôr vrátili. Alebo, ako sa vyjadril „krstný otec fitness“ Jack LaLanne: „Váš účet so zdravím je váš účet s majetkom.“

**„Vďaka kardiu a posilňovaniu
získate viac mitochondrií
(bunkových elektrární), ktoré
budú lepšie a efektívnejšie.“**

ENERGIA AKO NÁLADA

Pred niekoľkými rokmi sme sedeli v aute na ceste do Bollnäs. Deti na zadnom sedadle sa neprestajne pýtali: „Kedy tam už budeme?“ Dookola to opakovali, až to napokon vyústilo do kriku a hračky akýmsi spôsobom preleteli dopredu, napriek tomu, že detské kreslo bolo otočené chrbtom. Zastavili sme, nakrmili ich jedlom a energiou a krátko nato sa zo zadného sedadla ozývali vymyslené piesne o všetkom, čo sa mihalo za oknami auta. Objavil sa tu zaujímavý podnet na zamyslenie! Môže to byť také jednoduché, že keď máme viac energie, pravdepodobne máme dobrú náladu? Zamyslite sa: Ako často sa stáva, že máte obrovské zásoby energie a súčasne zlú náladu? Nie je to veľmi bežné. Ak sa to stane, najčastejšie ide o stav ako hnev alebo zlomyseľnosť, pri ktorom sa prejaví ne-

zvyčajná kombinácia vysokej energie a zlej nálady. Porozmýšľajte o tom trochu! Nie je fascinujúce, že keď máme veľa energie – keď cítime, že zvládneme všetko, čo len chceme –, tak máme zvyčajne dobrú náladu?

Znamená to v tomto prípade, že energia predchádza dobrú náladu? Alebo nálada vytvára energiu? Odpoveď získame, keď sa zahĺbime do našej prvej látky, ATP. Zaujímavé pozorovanie, ktoré väčšina z vás zaiste zaznamenala, je, že keď ležíme na pohovke a leñošíme, máme dobrú náladu, ale nič viac. Keď sa však vyberieme na prechádzku, zabehneme jeden okruh alebo si ideme zacvičiť do fitka, fiha, práve sme naštartovali svoju energiu. Ako by sme ju mohli ovládať výberom aktivít. Po prechádzke, behu alebo cvičení vo fitku toho zvládame viac ako inokedy a naša nálada sa stále zlepšuje. No zároveň ste si asi všimli, že sa nemôžete spoliehať na to, „čo cítite“, pretože máme tendenciu vyberať si aktivity, ktoré energiu skôr šetria, a nie také, pri ktorých sa jej uvoľní viac.

Môžeme si položiť takúto otázku:

- Ak sme dobre spali a cítime sa oddýchnutí, čo nám dodalo energiu, existuje súčasne predpoklad, že budeme mať lepšiu náladu?
- Ak sa rozhodneme, že budeme počas jedného týždňa lepšie a výživnejšie jesť, čím sa zvýši naša energia, možno predpokladať, že sa budeme cítiť šťastnejšie?
- Ak začneme pravidelne cvičiť, povedzme týždeň-dva, čo nám dodá viac energie,lepší sa aj naša nálada?

- Ak máme veľa energie, dokážeme lepšie odolávať negativizmu a pesimizmu, vďaka čomu máme lepšiu náladu?
- Ak sme chorí a bez energie, pozorujeme, že sa naša nálada zmenila?

Mojou odpoveďou je jednoznačné áno na všetkých päť otázok. Súhlasí to aj s mojím pozorovaním ľudí, s ktorými sa stretávam a ktorých som viedol. Súhlasíte s tým tiež?

Čo ak hľadáme šťastie, radosť a pozitívnu náladu na nesprávnom mieste? Možno kľúčom nie sú pokojné mentálne techniky, meditácia a dychové cvičenia, ale skôr prapôvodná energia, ktorú dodávame telu a mozgu. Mentálne techniky a meditácia sú zaiste veľmi silný nástroj, ibaže bez stabilného základu ľudskej energie sú určite menej efektívne.

Vráťme sa v tejto súvislosti k našim predkom Ak-selovi a Gréte z prvej knihy, k páru, ktorý pred dvadsaťpäťtisíc rokmi žil vo svojej majstrovsky postavenej chatrči z mamutích klov a bahna. Ich energia a nezdolnosť boli prirodzene silné a nepotrebovali žiadne úsilie navyše. Prirodzene sa pohybovali, jedli prírodnú stravu a žili bez umelého osvetlenia, čo im poskytovalo optimálny cirkadiánnny rytmus a dobrý spánok. V ich okolí sa takmer vôbec nevyskytovali každodenné stále stimulanty, a hoci boli občas vystavení enormnému stresu, lebo ich prenasledoval medveď alebo im chýbala potrava, počet stresových faktorov bol podstatne nižší ako v súčasnosti. Napriek tomu, že nepoužívali mentálne techniky, medi-