

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 ty geny, jež zodpovídají za zdraví, a naopak utlumují ty geny, které vytvářejí nemocnost. Víím, 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 konzultovat svůj zdravotní stav s odborníkem.

*Věnováno kouzelníkům z And a Amazonie,
mudrcům, kteří ovládli umění
tvořit 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 otrásá 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 „upgradujeme“. 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 nezbývá 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.