

ALBERTO
VILLOLDO

VYPĚSTUJ SI NOVÉ TĚLO

Cesta ke zdraví pomocí léčivé síly
rostlin a ducha



MAITREA

**VYPĚSTUJ
SI NOVÉ
TĚLO**

ALBERTO
VILLOLDO

VYPĚSTUJ SI NOVÉ TĚLO

Cesta ke zdraví pomocí léčivé síly
rostlin a ducha

Přeložila Johana Pášmová


MAITREA

2024

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Villoldo, Alberto, 1949-

[Grow a new body. Česky]

Vypěstuj si nové tělo : cesta ke zdraví pomocí léčivé síly rostlin a ducha / Alberto

Villoldo ; přeložila Johana Pášmová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha :

Maitrea, 2024. -- xxvii, 341 stran

Přeloženo z angličtiny

ISBN 978-80-7500-687-5 (brožováno)

* 615.8 * 615.8:577.337 * 615.89:633.88 * 613.2 * 615.8:615.279 * 616-092.11 * (035)

– alternativní medicína

– energetická medicína

– fytoterapie

– racionální výživa

– detoxikace organismu

– zdraví a nemoc

– příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Alberto Villoldo

Vypěstuj si nové tělo

Grow a New Body

Copyright © 2019 by Alberto Villoldo

Originally published in 2019 by Hay House Inc. USA

Translation © Johana Pášmová 2024

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2024

ISBN 978-80-7500-687-5

Veškerá práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být bez předchozího písemného souhlasu vydavatele žádným způsobem rozmnožována, ať už mechanicky, fotograficky nebo elektronicky, ani ve formě audiozáznamu. Nesmí být ukládána do žádného vyhledávacího systému, přenášena ani jinak kopírována k veřejnému nebo soukromému použití, s výjimkou stručných citací povolených vydavatelem.

Informace uvedené v této knize nelze považovat za náhradu odborné lékařské rady. Odpovědnost za rizika spojená s jednáním na základě informací uvedených v knize nese čtenář. Autor ani vydavatel neodpovídá za jakékoli ztráty, nároky nebo škody vzniklé v důsledku užití nebo nesprávné aplikace uvedených doporučení, neodpovídá ani za nedodržení lékařských pokynů nebo za inspiraci internetovým obsahem uvedených třetích stran.

Vybrané části této knihy byly již dříve publikovány pod názvem *Šaman-ská léčba duchem* (Fontána, 2017).

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

Patty Giftové s láskou a věčným vděkem

Překlady citací jsou (pokud není uvedeno jinak) dílem autorky překladu knihy.
(pozn. redakce)

OBSAH

<i>Předmluva</i>	xi
<i>Úvod</i>	xv
Část první: Hledání vnitřního léčitele	1
Kapitola 1: Medicína šamanů	3
Kapitola 2: Duch a neviditelný svět	11
Kapitola 3: Svržení tyranského krále	23
Část druhá: Konec starým zvykům	35
Kapitola 4: Detoxikace střeva-mozku	37
Kapitola 5: Probuzení genů dlouhověkosti	61
Kapitola 6: Superpotraviny a doplňky stravy	85
Část třetí: Překonání smrti, která vás pronásleduje	111
Kapitola 7: Vynulování hodin smrti	113
Kapitola 8: Zbavení se pout stresu	129
Část čtvrtá: Z klidu ke znovuzrození	147
Kapitola 9: Přijetí nové mytologie	149
Kapitola 10: Cesta léčitele: Zbavení se minulosti a uzdravení mateřských ran	159
Kapitola 11: Cesta k posvátnému ženství: Zatočte se strachem ze smrti a poznejte vnitřní bohyni	171
Kapitola 12: Cesta mudrce: Klid v tichosti	191
Kapitola 13: Cesta proroka: Přijetí Šamanské léčby duchem	203
Kapitola 14: Vision quest – hledání vize	217

Část pátá: Program Vypěstuj si nové tělo	243
Kapitola 15: Příprava na program	245
Kapitola 16: Dotazník pro zaznamenávání změn v průběhu programu <i>Vypěstuj si nové tělo</i>	273
Kapitola 17: Recepty pro léčení těla i duše	279
Kapitola 18: Plán dlouhověkosti: Kouzlo prevence	303
 <i>Závěr: Za Šamanskou léčbou duchem a dál</i>	317
<i>Dodatek</i>	327
<i>Poznámky</i>	329
<i>Poděkování</i>	339
<i>O autorovi</i>	341

PŘEDMLUVA

O Albertu Villoldovi jsem s ohledem na svou profesi věděla už dlouho a od důvěryhodných kolegů jsem o něm vyslechla mnoho chvály. Sama jsem se s jeho prací seznámila teprve na jaře roku 2016, kdy jsem v jednom hotelu v Torontu během cvičení na běžeckém trenažéru poslouchala jeho přednášku ze světového summitu pořádaného nakladatelstvím Hay House, v níž vyprávěl o své zkušenosti, jak byl na smrt nemocný v důsledku napadení jeho jater, plic a mozku mnoha různými parazity. Nadchlo mě, jak mluvil o pěstování nového těla. Ihned jsem věděla, že se od něj chci učit. Bylo to naprosto jasné: Alberto je člověk, který prošel ohněm a vyvázl bez újmy.

Samozřejmě jsem slyšela o samovolné úlevě, ba dokonce jsem se sama setkala s řadou pacientů, kteří se náhle a nečekaně uzdravili z různých nemocí. Nikdy jsem však neslyšela, aby někdo popsal svou cestu do pekla, kde doslova čelil riziku smrti i smrti samotné – a pak se vrátil zpět i s popisem, jak ke svému uzdravení dospěl, kompletním, vědecky přesným, srozumitelným a též s duchovním poučením.

Nejpodstatnější je však to, že poznatky z Albertovy vlastní cesty – a návazného programu obnovy mládí, který poté vytvořil – se týkají každého z nás. Ačkoli jeho samotného na tuto cestu dovedly vážné zdravotní potíže, vy rozhodně nemusíte čelit vyhlídce

na transplantaci jater nebo něčemu ještě horšímu, abyste se do tohoto procesu pustili. Naše tělo nemusí s přibývajícím věkem chát rat a churavět, ani podléhat chronickým nemocem. Alberto nás poučí o jiné cestě – o síle, která je vlastní každému z nás.

Čím se na této cestě ke zdraví nemůžeme řídit, je moderní medicína. Ta nás ve skutečnosti žalostně zklamala. Běžný pětasedesátiletý Američan užívá na předpis až šest různých léků. Ty mají za účel spíše oddalovat smrt než učinit život takovým, aby stál za to. Naopak program Alberta Villolda *Vypěstuj si nové tělo* prokázal přesně to, co říká. Z vlastní zkušenosti můžu potvrdit, že dosud nikdo nevytvořil tak komplexní návod, jak změnit své tělo a svůj život. Alberto jako vědec a šaman slučuje konvenční západní myšlení a zkušenosti domorodých kultur – spojuje to nejhodnotnější z vědeckých a duševních znalostí s dávnými tradicemi moudrosti těch, kdo jsou se Zemí spjati nejdůvěrněji, rozumějí její duši. Alberto neopomíná žádný z aspektů našeho těla, myslí a ducha. Na stránkách této knihy se nachází vše, co potřebujete vědět.

Albertova pověst a lékařsky doložený úspěch na mě zapůsobily natolik, že jsem se v lednu 2018 vydala do jeho sídla v Chile. Tam jsem měla spolu s dalšími dvaceti lidmi z celého světa příležitost v jedinečném a nádherném prostředí absolvovat program *Vypěstuj si nové tělo*. Právě tam jsem měla možnost strávit čas s Albertem a jeho ženou Marcelou a skutečně prožívat jejich poselství. Ozdravný program zahrnoval vše, od šamanských seancí až po testování střevní mikroflóry ve stolici. V jeho průběhu jsem byla svědkem pozoruhodné proměny účastníků. Během pouhých sedmi dnů se lidem vracela barva do tváří, jejich krok byl čím dále pružnější a oči se rozjasnily. Nejdůležitější však bylo to, že jsme stali živým společenstvím, sdílejícím své radosti, strasti a především přátelství... Stali jsme se soudou skupinou lidí, kteří se učili důkladně a natvrdo vědu, a postup

potřebný k rozluštění programů svých DNA a k posunu svých biologických hodin zpět a zbavovali se let, kdy jsme mysleli postaru, a s nimi toxinů – mentálních, fyzických nebo emočních.

Když mi Alberto prozradil, že program, kterým se všichni řídíme, byl načrtnut v jeho knize *Šamanská léčba duchem* (Fontána, 2017), navrhla jsem mu, ať knihu přepracuje a nazve ji *Vypěstuj si nové tělo* (angl. *Grow a New Body*). Měla jsem pocit, že je velmi důležité soustředit se v této knize na tělesné zdraví, vzhledem k míře chronických degenerativních onemocnění a špatnému zdravotnímu stavu, které postihují tolik lidí na celém světě.

Jak Alberto pečlivě vysvětluje, nemusíme přijmout, že s věkem či chronickým onemocněním chátráme. Každý z nás má schopnost vypěstovat si nové tělo, jestliže pochopí, jak správně detoxikovat vnitřnosti a mozek, spustit geny dlouhověkosti, tak aby délka našeho života byla shodná s délkou našeho zdraví, seřadit hodiny smrti, a co je možná nejdůležitější, otevřít svou mysl a srdce, aby přijaly nový způsob existence a myšlení.

A tak jsme tady. Právě držíte v ruce celoživotní dílo opravdového léčitele, průkopníka a vizionáře. Je v něm moudrost určená každému z nás.

Je důležité si uvědomit, že nejzávažnějším aspektem *Šamanské léčby duchem* a programu *Vypěstuj si nové tělo* je práce s vlastním duchovním. Jedná se právě o toho ducha, na nějž Alberto odkazuje v původním názvu knihy... Jak Alberto výstižně píše, náš duch organizuje fyzickou realitu kolem nás a zrcadlí přesně naše myšlenky a názory. Pokud se rozhodneme zůstat zaseknutí ve starých vzorcích obviňování a studu (které západní kultura podporuje na každém kroku), pak prostě pojedeme ve starých kolejích a budeme opakovat staré choroby, které takříkajíc „máme v rodině“. Nic se nezmění. Existuje však i jiná cesta.

Program *Vypěstuj si nové tělo* obsahuje velmi konkrétní, vědecky a duchovně podložené postupy, jak se zbavit nepříznivých přesvědčení a chování, které nám odjakživa vštěpovaly naše rodiny a kultury. Alberto nám dává nový pohled na to, co je možné a co může být naší realitou. Na stránkách této knihy jsou klíče, které odemknou naši nesmírnou schopnost být šťastný, zdravý a plný radosti. Na to, aby se vám otevřela zázračná cesta k novému tělu, se nemusíte vydat na šamanský retreat ani opustit vlastní domov. Takové tělo je vaším právem již od narození. Jen musíte být ochotni udělat první krok. Dovolte tedy, aby se Alberto stal vaším průvodcem. Obdarujte se novým tělem a novým životem.

– Christiane Northrupová, M.D.,
autorka úspěšných knih z produkce New York Times
Bohyně nestárnou (Metafora, 2017) a *Energetičtí upíři* (Metafora, 2018)

ÚVOD

Dary šamanské léčby duchem

Můžete získat nové tělo. Víte, že můžete, protože jedno jste již kdysi získali. Deset prstů na rukou a nohou, vaše tělo v celé své kráse vyrostlo z pouhého vajíčka a spermie podle pečlivě nastavených pravidel. A abyste si dokázali vypěstovat nové tělo, stačí proniknout do oblastí vaší DNA chráněných heslem a ty aktivovat.

Vím, že je to možné, protože jsem to sám tak udělal.

Neměl jsem totiž na výběr.

Do té chvíle šlo v mém životě všechno podle plánu. Profesně jsem byl na vrcholu, na kontě jsem měl dvanáct bestsellerů, byl jsem lékařským antropologem s doktorátem z psychologie, učitelem a léčitelem s celosvětovým renomé. Šamanská škola Four Winds Society, kterou jsem založil, mohutně narostla: více než 5 000 studentů prošlo naším výcvikem v energetické medicíně nebo se ke mně připojili na cestách do Amazonie a And. A to byly pouze výsledky, které mohla vidět veřejnost. Mému srdci bližší byly mnohé skryté dary, které jsem na své pouti obdržel, včetně toho nejcennějšího daru ze všech: milující partnerky, která kráčí na duchovní cestě po mém boku.

Když už se zdálo, že život se nemůže stát lepším, všechno se zvrátilo. Znenadání jsem se ocitl v boji o přežití, kdy jsem musel nasadit vše, co jsem se za třicet let studia u nejnadanějších světových

léčitelů naučil. Kromě vzdělání v neurologii jsem totiž také šaman a znám léčitelské postupy původních národů, které jsem zkoumal v džunglích a horách Jižní Ameriky.

Je jasné, že amazonský prales není hotel, takže když lidem vykládám, co dělám, často se mě ptají, jestli jsem cvok. Chápu jejich pochyby. Šamanská cesta není pro každého. Výcvik je nekompromisní a náročný a dlouhé pobyty v džungli mě stály mnoho.

V Mexiku, na konferenci o vědě a vědomí, kde jsem vystupoval jako hlavní řečník, jsem zničehonic zjistil, že nedokážu ujít ani třicet metrů, zmáhala mě únava. Přátelé to přičítali mému věčnému cestování, ale já jsem věděl, že je něco špatně.

Pár dní před odletem jsem v Miami absolvoval komplexní odborné vyšetření. A v Mexiku jsem pak obdržel výsledky. Nebyly to dobré zprávy. Zjevně jsem během let strávených výzkumy v Indonésii, Africe a Jižní Americe nasbíral celý arzenál nepříjemných mikroorganismů, včetně pěti různých druhů hepatitidy, tří nebo čtyř druhů smrtelných parazitů a hromady toxických bakterií. Podle lékařů bylo mé srdce a játra na pokraji selhání a můj mozek byl prolezlý parazity.

Když jsem vyslechl verdikt „Problém je ve vašem mozku, doktore Villoldo,“ zmocnilo se mě zoufalství. Ironií bylo, že jsem právě vydal knihu s názvem *Posilovna pro mozek* (Metafora, 2011). Lékaři mi doporučili, abych se nechal zapsat na transplantační seznam zájemců o nová játra. Srdce se mi možná zotaví, ale kde najdu zdravý mozek?

Po konferenci se moje žena Marcela chystala do Amazonie, kde měla vést jednu z našich expedic v rámci Four Winds Society. Stál jsem v odletové hale na letišti v Cancúnu a dumal mezi dvěma možnostmi kam letět: Gate 15, let do Miami, kde by mě ihned po příletu přijali do špičkového lékařského zařízení, nebo gate 14, let do Limy a Amazonie, kde bych byl s Marcelou v zemi svých

duchovních kořenů. Všechny výsledky mých testů naznačovaly, že umírám. Volba Miami by byla logická. Nastoupil jsem do letadla a pohodlně se usadil na své místo. Jakmile mi letuška nabídla vlhký ručník, instinktivně jsem se posadil zpřímá a došlo mi, že musím sebrat odvalu a sám se chopit své budoucnosti – žít to, co jsem se snažil učit tolik lidí. Do deníku jsem si tenkrát zapsal:

*Věděl jsem, že musím do džungle. Jinak bych hledal lék na ne-
správném místě. Ted' jsem se ženou, kterou miluji, a vracím se
do zahrady, kde jsem poprvé našel svou duchovní cestu.*

V Amazonii mě šamani přijali láskyplně. Ti muži a ženy byli mí přátelé, znali mě desítky let. Kdo mě vůbec může znát lépe než Matka Země? Přijala mě tak, jak to skutečně dokáže jen matka. Když jsem přitiskl své tělo k jejímu, pocítil jsem, jak ke mně promlouvá: „Vítej doma, synu.“

Toho večera se konal obřad s nápojem z liány *Banisteriopsis caapi* (ayahuasca), který šamani používají k předvídání a léčení. Byl jsem příliš slabý, abych se obřadu mohl účastnit, a tak jsem setrval v našem domku u řeky. Marcela to vzala za nás oba. Přes vodu jsem poslouchal šamanovo hvízdání a podmanivý zpěv a sám jsem se ponořil do lehké meditace. O několik hodin později se Marcela vrátila s úsměvem na rtech. Matka Země k ní té noci promluvila: „Díky mně všechno na zemi roste. Daruji Albertovi nová játra. On už ví, jak vyléčit všechno ostatní.“ Druhý den jsem si zapsal do deníku:

*Po ranní józe se mi za jasného dne zjevila bytost. Vyšla z řeky
a já ji viděl jako ve snu – ducha, který se dotkl mé hrudi a řekl
mi, že jsem dítě Pačamamy a ta že se o mě postará, protože moje
práce na zemi dosud neskončila.*

Návrat do Amazonie byl začátkem mého uzdravení. Nejprve mě však čekala ohromná spousta práce. Byl jsem těžce nemocný. Bylo nutné „hacknout“ mé vlastní tělo, abych dokázal zapnout ozdravné geny, které mi pomohou vypěstovat nový mozek, nové srdce a nová játra. Neustále jsem si musel připomínat: *Nic není jisté, Alberto. Mezi vyléčením a uzdravením je rozdíl. Třeba se nevyлéčíš a zemřeš. Ale bez ohledu na to, co se stane, tvá duše bude uzdravena.*

Z Amazonie jsme s Marcelou odletěli do Chile, do našeho Centra energetické medicíny poblíž hory Aconcagua, nejvyššího vrcholu Ameriky. V jazyce Inků znamená *aconcagua* „místo, kam přicházíš, abys potkal Boha“. To je přesně to, co jsem potřeboval. Nastal čas na schůzku, kterou jsem tak dlouho odkládal.

Mé tělo byla mapa džunglí a hor, kde jsem já pracoval jako antropolog a odchyťoval smrtonosnou havěť, která se ve mně usadila. Džungle je živá biologická laboratoř, a pokud v ní strávíte dost času, stanete se součástí experimentu. Znal jsem antropology, co na parazity, které jsem měl ve svém těle teď já, zemřeli.

V nedotčeném amazonském pralese se ve skutečnosti mnoho chorob nevyskytuje, ale když se chcete do něj dostat, musíte projít skrze špínou promořené výspy západní civilizace. Indiáni vědí, že není správné zaneřádit svá obydlí a svou pitnou vodu. Ovšem bílý člověk se obklopil mořem odpadků a splašků.

Duchovní medicína, které se mi při pobytu v Amazonii od šamanů dostalo, účinkovala, ale musel jsem ji doplnit západní medicínou. Lékaři mi nasadili odčervovací prostředek – stejný, jako dávám svým psům – a antibiotika na hubení dalších parazitů. Můj mozek byl z léků a mrtvých i odumírajících parazitů v jednom ohni. Musel jsem jej detoxikovat, abych se totálně nezbláznil.

Moje mozková mlha a zmatenost byly jasně patrné například ve chvílích, kdy jsem se pokoušel hrát s Marcelou scrabble.

Tato hra se stala určitým barometrem mého duševního zdraví. Nebyl jsem s to vybavit si slova. Nakonec jsem přestával rozumět sobě samému. Panikařil jsem: *Co když zapomenu, kdo jsem? Co když si přestanu uvědomovat sám sebe?* Zdáli se na mě šklebilo šílenství – viděl jsem ho, cítil jsem ho, dýchal jsem ho. Byl jsem strachy bez sebe od hlavy až k patě.

Paradoxně to byl strach ze ztráty sebe sama, co mě zachránil: následující tři měsíce jsem své šílenství prostě pozoroval. Buddhisté mají účinné meditační cvičení v podobě sebedotazování, které začíná otázkou: *Kdo jsem?* Po chvíli zjišťujete: *Kdo je ten, kdo klade tu otázku?* Já jsem se tedy ptal: *Kdo je to, kdo tu blázní?*

Nebylo kam se ukrýt. Viděl jsem to šílenství, viděli je i ostatní. Ale jako vždy mělo toto trápení i druhou stránku. Bezedné hlubiny, do nichž se bořil můj duch, byly překonávány rozletem mé duše. Začal jsem chápat, kým jsem odjakživa byl a kým budu i po smrti. Proti šířavému strachu stála božská láska a počínající prožitek Jednotnosti, jakou jsem nikdy předtím netušil.

Zavolal jsem svému příteli Davidu Perlmutterovi, neurologovi, který je zároveň spoluautorem mé knihy *Posilovna pro mozek*. Společně jsme dali dohromady strategii na použití účinných antioxidantů a maximální ketózy (stav, kdy tělo používá jako palivo tuky namísto cukrů), abychom aktivovali produkci nervových kmenových buněk a uvedli do pořádku můj mozek. Během následujících tří měsíců jsem začal chápat, jak neléčené emoce způsobují nemoc a že své zdraví obnovím, teprve až zvládnu svůj hněv a strach. Spustila se energie, kolovala, narážela na překážky, překonávala je a proudila dál. Čas plynul jako líná řeka a já jsem z ní vystoupil s vědomím, že se musím spřátelit s věčností.

Té noci jsem měl sen:

Jsem spolu s přáteli a díváme se na hrob pokrytý květinami. V hrobě jsem pohřben já. Přátelé mi říkají, že jestli se mi chce, mohu tam zůstat. Ale já jim říkám, že tenhle kousek půdy nepotřebuji. Vidím, jak má duše stoupá ze země.

Navzdory všem duchovním darům, které jsem přijímal ve svých snech, mi po tělesné stránce bylo stále mizerně. Cítil jsem, jak moje hlava balancuje na okraji propasti.

Věděl jsem, že mám na výběr. Mohl jsem zůstat ve světě Ducha. Nějaký hlas mi však říkal, že moje práce dosud není hotová. Budu se muset vrátit do běžného života.

Nejdřív jsem ale musel navštívit říši mrtvých. Zdálo se mi:

Marcela a já jsme v trajektovém přístavu. Spolu s námi tu čeká spousta dalších lidí na nalodění. Pouze pro nás dva je tu malá loď, která patřovala mému otci. Lidé nám pomáhají člun spustit na vodu. Řídit mě naučil můj otec. Ne však můj lidský otec, ale nebeský Otec.

Chystám se tu velkou vodu, tuto pomyslnou řeku osudu, přelout ve vlastním plavidle, ne na trajektu se všemi ostatními. Vydávám se sice na cestu do země mrtvých, ne však s umírajícími. Jedu se svou šamanskou ženou.

Měl jsem nový úkol – stát se šamanem. Ale počkat! Copak jsem na tuto výzvu neodpověděl už dávno předtím? Vždyť jsem o tom dokonce napsal knihu *Šaman, mudrc, léčitel* (MAITREA, 2018).

Nyní mi Duch nabízel v rámci tohoto života novou existenci. Byl jsem osloven, abych nastoupil cestu nového osudu, bez sebe-přeceňování, bez lákavého svodu pozemského úspěchu. I když jsem

věděl, že navenek se můj život možná tolik nezmění, můj přístup se změnit musel.

Cítil jsem se osvobozen. Byl jsem volný. Tu noc se mi zdál sen:

Jsem napojen na dýchací aparaturu a mí přátelé se se mnou loučí. Nemohu se hýbat ani mluvit, ale cítím naprosté blaho. Odpojuji podpůrné přístroje. Musím se zbavit dýchacího aparátu, abych se vrátil do života. Uvědomuji si, že můžu dosáhnout věčnosti, aniž zemřu. Vytáhnu si hadičku z úst a nadechnu se. Jsem naživu.

Uvědomil jsem si, že nemusím zemřít. Můžu zůstat a uzdravit se, abych mohl pomáhat ostatním se uzdravit. Jakmile jsem se takhle rozhodl, cítil jsem, jak kořeny mé duše opět prorůstají celým mým tělem. S tím, jak se má mozková mlha rozplývala a já jsem prožíval Jednotu, kde život a smrt plynou pospolu a kde já tkvím v nekonečnosti, se navracely pokora a úcta.

Můj dobrý přítel Mark Hyman, který napsal knihu *What the Heck Should I Eat?*, mi pomohl sestavit nutriční plán pro uzdravení mého těla. S Markem společně vedeme v exotických lokalitách sedmidenní detoxikační programy pro naše klienty. Jeho plán vytvořený pro mě zahrnoval ranní pití zeleninových šťáv a konzumaci superpotravin a doplňků stravy, jež detoxikují játra a mozek.

Dnes jsem zcela zdravý. Přesněji, jsem více než zdravý. Jsem nový člověk. Moje mysl funguje na mnohem vyšší úrovni, než tomu bylo po desetiletí. I můj mozek a srdce jsou lepší. A mám i nová játra – ne však transplantovaná. Jsou má vlastní, plně regenerovaná. Dokázal jsem si vypěstovat nové tělo.

Chirurgové už dlouho vědí, že lze odstranit 80 procent lidských jater, a ona během dvou měsíců dorostou. Tato úžasná schopnost

regenerace jater pravděpodobně pochází z časů našich prapředků, když zjišťovali metodou pokus-omyl, které plody a rostliny jsou jedlé a vystavovali se působení toxinů.

Játra však nejsou jediným orgánem v těle, který dokáže sám od sebe regenerovat. Kromě jater vám každých patnáct let v těle vyroste zcela nové srdce, vaše kosti stárnou jen dva roky, plíce a kůže zhruba dva až čtyři týdny a střeva mají obnovené všechny své buňky v průběhu posledních tří dnů. Díky vlastnímu uzdravení jsem začal chápat, že stárnutí nastává, jakmile vaše tělo ztratí schopnost regenerace sebe sama a zdravé buňky už nenahrazují buňky nemocné a odumírající. Představte si, co by se mohlo stát, jestliže byste dokázali své tělo řídit, aby tvořilo pouze zdravé buňky plné života.

Tajemství bylo v léčivých rostlinách z Amazonie. Zjistil jsem, že rostliny, kterých si šamani z deštných pralesů cení nejvíce, vám mohou pomoci vniknout do heslem chráněných oblastí ve vaší DNA, kde jsou uchovány pokyny pro růst nového těla. Avšak samotné rostlinochemické vlastnosti nestačí, pouze otevřou trezor, kde jsou tyto pokyny uchovávány. Na plný výkon je uvedou až duchovní postupy uvedené v této knize.

V knize *Posilovna pro mozek* jsem psal o vědeckém výzkumu neuroplasticity (schopnosti nervové tkáně obnovit svou funkci po poškození) a o tom, jak můžete pomocí omega-3 mastných kyselin aktivovat produkci nervových kmenových buněk, které opravují mozek. Během své zdravotní krize jsem se dozvěděl, že tyto buňky vznikají nejen v mozku. Produkuje je každý orgán v těle, jen se musíme naučit, jak spustit genetické spínače, které opravu a regeneraci aktivují. Pluripotentní (mající více možností) kmenové buňky vám umožní vypěstovat si nové tělo, zdravější a odolnější. Tento systém nazývám *Šamanská léčba duchem*,

protože pro obnovu těla je nutné využít sílu Ducha. Samotná dieta, vitaminy, doplňky stravy a superpotravin y na to nestačí. Je nutný prožitek Jednoty, tedy uvědomění reality, v níž je naše odloučenost od tvorstva a jeden od druhého iluzí – trikem mysli. Ve skutečnosti jsme jedna bytost.

V rámci *Šamanské léčby duchem* tedy nabízím program *Vypěstuj si nové tělo*, který je založen na nejnovějších poznatcích neurovědy. Tento program jsem posledních deset let nabídl klientům, kteří k nám přijíždějí na týdenní kurz sponzorovaný od Four Winds Society. Účastníci poté odjíždějí s vylepšeným tělem a mozkem. V tomto novém vydání *Šamanské léčby duchem* vám předkládám stejné postupy, se kterými byste se setkali u nás, a to včetně informací o léčivých rostlinách a duchovních praktikách, které vám pomohou vrátit se ke zdraví a udržet si je po celý zbytek života.

Moje zdravotní krize byla v určitém ohledu neobvyklejší, než většinou bývá. Je faktem, že všichni zápolíme na život a na smrt s toxickými silami moderního života, které vychylují naše zdraví a pohodu z rovnováhy. Se znalostmi z této knihy můžete docílit takového „stavu zdraví“, že doba, po kterou se budete těšit dobrému zdraví, bude rovna délce vašeho života.

Jedné z mých klientek byla diagnostikována pokročilá osteoporóza. Rok po absolvování programu vykázaly její kosti hustotu, jakou měla ve dvaceti letech. A její příběh není výjimečný. V USA se osteoporóza rozvine u 55 procent osob starších 50 let. Je pravděpodobné, že tato šokující statistika je výsledkem kyselé západní stravy, nutící naši krev spotřebovávat vápník k neutralizaci kyselin namísto k posilování kostí. A většina léků proti osteoporóze neúčinkuje nebo mají tak hrozné vedlejší účinky, že jsou vyložene nebezpečné. Nejnovější věda však prokazuje, že potravinovými doplňky z mého programu i podobnými je možné osteoporóze předcházet

a dokonce i obnovit již ztracenou kostní hmotu. Dr. Roman Thaler a jeho spolupracovníci z Mayo Clinic zjistili, že „organická sloučenina SFN (sulforafan) získaná z potravin epigeneticky stimuluje aktivitu osteoblastů a snižuje kostní resorpci osteoklastů, čímž posouvá rovnováhu kostní homeostázy a podporuje budování kostní hmoty a/nebo zmírňuje kostní resorpci in vivo (za života organismu). SFN tak patří do nové třídy epigenetických sloučenin, které by se v budoucnu mohly stát součástí strategií zaměřených na léčbu osteoporózy.“¹ Ano, ve svém těle dokonce můžete vypěstovat nové kosti a obnovit ztracenou kostní hustotu! O sulforafanu a dalších rostlinných doplňcích, které vám mohou pomoci, se dozvíte více v kapitole 6.

Na druhé straně se alarmujícím tempem rozšiřuje obezita, cukrovka, poruchy pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) a Alzheimerova choroba. U každého třetího dítěte v Americe se do 15 let věku vyskytne cukrovka 2. typu. Padesát procent jinak zdravých pětáosmdesátníků je ohroženo Alzheimerovou chorobou.² Právě tato choroba je považována za cukrovku 3. typu, související se stravou bohatou na lepek a pšenici a také s vlivem stresu na mozek.³

Obávaná demence a cukrovka však nejsou nevyhnutelné. Můžeme se jim vyhnout volbou zdravého životního stylu. Finští vědci zkoumali 1 200 dospělých osob s rizikem zhoršení kognitivních funkcí a zjistili, že skupina stravující se plnohodnotnými, průmyslově nezpracovanými potravinami bohatými na živiny, zahrnujícími extra panenský olivový olej, tučné ryby a ovoce a zeleninu, si nejen udržela zdravý mozek, ale jeho funkce se ve srovnání s kontrolní skupinou zlepšila o 30 procent.⁴

Program *Vypěstuj si nové tělo*, který předkládám na svých seminářích po celém světě i v této knize, vám může pomoci dostat se z nemoci, které dnes ničí civilizaci. Může toho ale dokázat ještě

mnohem víc. Dávni lékaři byli mistry prevence. Nemusíte být vážně nemocní, abyste skoncovali s tělesným, citovým a duchovním utrpením a obnovili svou životní rovnováhu. Použijete-li program, který najdete na těchto stránkách, můžete se cítit lépe již během několika dní, do týdne začít s čištěním své mysli a pak i mozku. A budete na správné cestě k novému tělu, jaké se rychle hojí a elegantně stárne, a také k novému mozku, který vás podpoří při navázání silného spojení s Duchem a umožní vám plně prožít obnovený smysl života.

Jak s touto knihou pracovat

Tuto knihu jsem pojal tak, aby vás provedla jednotlivými kroky k pěstování nového těla, které vás bude provázet po zbytek života. K tomu je nejprve třeba, abyste vylepšili svůj mozek, tak abyste dokázali zachovat stav vědomí, který nazývám Jednotou. K dosažení nejlepšího možného výsledku doporučuji přečíst si kapitoly v pořadí, v jakém jsou uvedeny, a stravovací praktiky a cvičení si vyzkoušet ještě předtím, než budete ve čtení pokračovat.

Část první, **Hledání vnitřního léčitele**, představuje *Šamanskou léčbu duchem*, neviditelný svět zářné, živé energie, která přenáší informace do viditelného světa smyslů, a roli Ducha, jako harmonizační síly ve vašem zdraví. Seznámíte se s tyranským způsobem myšlení, který má v naší společnosti nadvládu již od počátku zemědělství, a pochopíte, proč a jak nás nutí do války nejen se sebou samými, ale také mezi sebou navzájem, čímž podkopává naše zdraví a pohodu.

Část druhá, **Konec starým zvykům**, identifikuje nesčetné environmentální a endogenní (tělem produkované) toxiny, jejichž vlivu jsme vystaveni, a vysvětluje, jak tělo a mozek detoxikovat.

Dočtete se o fenoménu „druhého mozku“, který se nachází v trávicím traktu, a o tom, jak prospěšné bakterie ve svém mikrobiomu posílit tak, aby dokázaly toxiny likvidovat dříve, než se dostanou do krve nebo mozku. Budete seznámeni se superpotravinami, které přispívají k obnově mozku a střev, dozvíte se o toxických účincích obilovin a cukrů a jak strava bohatá na bílkoviny souvisí se vznikem nemocí, a pochopíte, jak vám ketóza může pomoci při spalování zdravých tuků a produkci nervových kmenových buněk k opravě a posílení mozku.

Ve třetí části, **Překonání smrti, která vás sleduje**, se dozvíte, jak změnit nefunkční emoční schémata založená na hněvu a strachu a jak mohou mozkové živiny přispět ke zlepšení mozkové funkce a pomoci vám tak lépe zvládat stres. Poté přijdou na řadu mitochondrie, energetická centra. Mitochondrie jsou dědictvím po vaší matce a je v nich ukryta ženská životní síla. Dále se dozvíte, jak vynulovat buněčné „hodiny smrti“ a přepnout na proteiny dlouhověkosti, které jsou řízeny mitochondriemi. Zjistíte, co s tělem dělají volné radikály a záněty a jak zvrátit jimi způsobené újmy. A dočtete se o šamanských technikách, které vám mohou vylepšit tělo a mozek.

Část čtvrtá, **Od klidu ke znovuzrození**, vám pomůže při opouštění starých a nezdravých způsobů myšlení, abyste mohli pomoci *Šamanské léčby duchem* zakusit uzdravení. Naučíte se, jak se zbavit přežitých výkladů o vaší minulosti a jak přijmout nový osvobozující osobní příběh. Překonáte strach ze ztráty a změny a objevíte tak nový smysl své životní cesty.

V páté části díky programu **Vypěstuj si nové tělo** uvedete do praxe vše, co jste se naučili. Tomu se budete věnovat sedm dní a to pak zopakujete každé tři měsíce. Naučíte se měnit co a kdy jíst tak, abyste se dostali do stavu ketózy a aktivovali ty oblasti

v mozku, díky nimž dokážete prožívat Jednotu. Naučíte se také pracovat s neuronutrienty ve vašich doplňcích stravy, které jsou volně dostupné v obchodech se zdravou výživou, dokáží detoxikovat tělo a mozek a aktivovat geny, které vytvářejí předpoklady zdraví a dlouhověkosti. Nakonec se dozvíte, jak si počínat při záchraně duše, abyste znovu nabyli všechny životné a neprovinilé části svého já, které nebyly využity kvůli traumatu v dětství.

ČÁST PRVNÍ

HLEDÁNÍ VNITŘNÍHO LÉČITELE

Kapitola 1

MEDICÍNA ŠAMANŮ

Od pocitu pohody vás dělí pouze několik dnů.

V západním světě nemáme systém zdravotní péče, ale systém péče o nemoci, který zná tisíce různých onemocnění a nesčíslné množství léků. *Šamanská léčba duchem* však uznává pouze jednu nemoc a jeden lék. Tou nemocí je odcizení – od našich emocí, od našeho těla, od země a od Ducha. Příznaky tohoto onemocnění se pak projevují jako nemoc tělesná a emoční. Léčbou je znalost Jednoty, která obnovuje vnitřní harmonii a usnadňuje uzdravení ze všech nemocí bez ohledu na původ.

Když naše mysl, emoce, vztahy či tělo vykolejí mimo řád, máme tendenci problém ignorovat, dokud nedojde k nějakému maléru – děsivá diagnóza, rozpad vztahu, smrt milované osoby nebo prostě neschopnost z nějakého důvodu dobře fungovat v každodenním

životě. Když situace není až tak špatná, většinou sáhneme po nějaké seberozejovné knize nebo jdeme na nějakou přednášku. Pokud je to moc špatné, zamíříme k odborníkům, kteří problém vyřeší za nás – onkologové si vezmou na starost rakovinu, neurologové dají do pořádku mozek, psychologové nám pomohou najít klid a pochopit rodinu, ze které pocházíme. Takto rozkouskovaný přístup ke zdraví je však pouhé provizorium. Ke skutečnému uzdravení totiž vede jediný recept, který lidstvo objevilo již před mnoha tisíci let: jedná se o *Šamanskou léčbu duchem*.

Podle *Šamanské léčby duchem* je nejlepší cestou k uzdravení a udržení zdraví soustavné *pěstování nového těla*. Tento přístup vnímá tělo jako systém, nikoliv jako soubor součástí, které lze léčit nebo vyměnit, jakmile přestanou fungovat. Není možné léčit srdce, aniž byste se věnovali střevům a mozku, a stejně tomu je i naopak. Nové tělo však můžete začít pěstovat během pouhých sedmi dní. V mém Centru energetické medicíny se každému z účastníků během jediného týdne ulevilo téměř od 75 procent všech chorobných příznaků. Totéž se může díky programu uvedenému v této knize podařit i vám.

V pěstování nového těla vám brání dva výživové zlovyky: nadbytek cukru a nadbytek bílkovin. O škodlivosti cukru a sladkých nápojů už nějakou dobu víme. Nové vědecké poznatky však potvrzují prospěšnost toho, co praktikovali už naši paleolitičtí předkové, tedy sběrači a také příležitostní a poněkud neohrabaní lovci: *periodický nedostatek bílkovin*. Ukazuje se, že nadměrné množství bílkovin zastavuje programy dlouhověkosti v naší DNA. (Ale o tom později.)

Všichni chceme, aby se délka našeho zdraví rovnala délce našeho života. *Šamanská léčba duchem* vám může pomoci zaměřit se na základní příčinu tělesné, duševní a emoční choroby spíše, než pouze ošetřit příznaky.

Anglická slova *health* (zdraví) a *healing* (léčení) pocházejí ze staroanglického slova *haelen*, což je kořen slov *whole* (celý) a *holý* (svatý). Jakmile se váš mozek začne zbavovat jedů, začne se vaše tělo přirozeně uvádět do pořádku a uzdravovat, vaše vztahy přestanou být emočním bojištěm a váš pocit odloučení od přírody a Ducha se vytratí.

Podstatou programu *Vypěstuj si nové tělo* je nový způsob myšlení o tom, co jíte a kdy to jíte, za pomoci přerušovaného půstu, omezení přísunu bílkovin a tuku, sloužícího jako palivo – to vše za účelem vylepšení vašeho mozku. Poté se vydáte na pečlivě připravené setkání v přírodě s neviditelným světem prostřednictvím vision quest, čímž se urychlí samo-opravné a regenerační systémy těla a znovu vás propojí s vaším nejvnitřnějším cílem. V domorodých kulturách je zvykem se za tímto hledáním vize vydávat do divočiny. První křesťané se vydávali do pouště, kde se postili a modlili. Prozření se však může odehrát kdekoli, dokonce i v městském parku nebo u vás doma na zahradě.

Příprava mozku

Abychom si mohli vypěstovat nové tělo, musíme nejprve detoxikovat mozek a připravit na vyšší úroveň.

Matka příroda programuje každý (živočišný) druh na dlouhověkost. Chce, aby včely, motýli, velryby i lidé žili dlouho. Nestará se však o to, jestli dlouhý život mají jednotlivé včely, velryby nebo dokonce vy a já. Způsob, jakým to dělá, je, že jedince programuje, aby se rozmnožovali. Čím více mláďat, tím lepší šance, že druh přežije. Příroda investuje do mláďat a způsobuje, že jsme zaujati sexem. Je úžasné, jak rychle se dětem hojí rány, škrábance a zlomeniny, a jak obtížné se z úrazu zotavuje starší člověk. Mladí se zamilovávají, mají děti, rozmnožují se. Mladí jsou nejsilnější a nejsilnější přezívají.

Příroda však hledá nejen ty nejsilnější, ale také ty nejmoudřejší. Inteligence triumfuje nad svaly, šlachami a zuby. A dovolí jen dvěma z milionů druhů na Zemi dožít se vysokého věku. Téměř u všech živočišných druhů, kromě kosatek a lidí, umírá samice před menopauzou, kdy už není schopna rozmnožování. Kosatky a lidé mají jedny z největších mozků a také největší mozkovou kapacitu. Kosatčí babičky jsou rádkyněmi mláďat, ukazují jim zátočky, ve kterých mohou lovit, a učí je životu v moři. I lidské babičky měly tradičně roli průvodkyň mladistvých, avšak ta v moderní době vymizela.

Příroda miluje inteligenci. Starověké národy nazývaly tuto moudrost *spiritualitou* (duchovností). Nikoliv náboženstvím, které je ustáleným souborem názorů a dogmatem o tom, kdo jsou vaši nepřátelé a jak svět funguje. Spiritualita je o zkoumání podstaty mysli a uspořádání vesmíru prostřednictvím toho, co národy dříve nazývaly prožitkem Jednoty.

Dále v knize se dozvíme, jak je pro duchovno důležité, abychom aktivovali v mozku ty oblasti, které jako palivo upřednostňují tuky. Poučíme se, že tyto oblasti jsou zodpovědné za kreativitu, bádání, hudbu a vědu a také jak proniknout do našich biologických procesů, abychom se přeprogramovali na dlouhý věk a zdraví. Centra vyšších mozkových funkcí totiž nemohou správně fungovat na glukóze, méně kvalitním druhu paliva, které tělo používá pro každodenní přežití.

Jak na to?

Dnešní uspěchaný životní styl, kterému dominuje obrazovka a tempo, nás udržuje v neustálém stresu. Proto se musíme zbavit stresových hormonů, které podporují myšlení typu „bojů nebo

uteč“, a zaměřit se na produkci takových látek v mozku, které ovlivňují zdraví, klid a radost. Jednotu nezažijete pouhým zpíváním mantry óm nebo opakováním modliteb. K tomu potřebujete především mozkovou chemii, jež ji podporuje. Té docílíte pomocí doplňků stravy, které umožňují epifyze produkovat DMT neboli dimethyltryptamin. Jedná se o sloučeninu, která byla dříve označována za „molekulu duše“.

DMT se nachází nejen v lidském mozku, ale v celé přírodě: produkují ho všechny rostliny, zvířata, a dokonce i stromy. DMT je hlavní složkou ayahuasky, halucinogenního nápoje, který vaří amazonští léčitelé jako prostředek pro spuštění představivosti a jasnovidecké schopnosti. Tato látka známá také jako molekula blaženosti vytváří v mozku chemické prostředí, díky kterému dokážeme prožívat Jednotu. Mozek produkuje DMT, když sníme, meditujeme, milujeme se a zejména když umíráme. Produkuje jej však, pokud není zaplaven molekulami stresu. Proto je důležité se nejprve zklidnit a změnit stravu.

Dáme se do toho tak, že začneme přechodem na stravu bohatou na fytonutrienty neboli rostlinné živiny. Předpona *fyto* pochází z řeckého slova *fyton* (rostlina) a fytonutrienty se považují za nositele antioxidačních, protizánětlivých a dalších úžasných vlastností určitých rostlin. Rostliny, které budete užívat po dobu sedmidenního programu *Vypěstuj si nové tělo*, jsou nabitě epigenetickými modifikátory, které dokážou zapnout více než 500 genů tvořících zdraví, a naopak vypnout přes 200 genů zodpovědných za vznik nemocí. Vy budete brát ty, které podporují správnou funkci mozku.

Zbavit se toxinů ve vašem mozku a těle je nezbytné pro obnovu tělesné a duševní rovnováhy. Nemůžete uzdravit své emoce, jestliže se vaše mysl nezadržitelně řítí vpřed kvůli tomu, že váš mozek

byl poškozen traumaty z dětství nebo pesticidy v potravinách či rtutí ze zubních plomb. Doplnky stravy, které v rámci tohoto programu budete užívat, vám však pomůžou odstranit toxiny za léta nahromaděné v každé buňce vašeho těla.

Posledním krokem je oprava vašeho mikrobiomu – tisíců druhů prospěšných bakterií žijících ve vašich ústech, kůži a střevech. Zkvalitnění vašeho střevního mikrobiomu (známého také jako „mikroflóra“) vám pomůže vylepšit mozek tím, že mu umožní vyrábět neurotransmitery (neuromediátory), které potřebujete, abyste dosáhli Jednoty.

Příprava mysli

K pěstování nového těla nemusíte trást chřestidlem ani tlouct na buben, jak to dělali staří šamani. Nejdůležitějším krokem je ztišit svou příliš zaměstnanou mysl a vrátit se zpět ke svému přirozenému, nedomestikovanému já – tedy k tomu, kým jste bez veškerých společenských rolí a očekávání, mailů a seznamů úkolů – ke svému autentickému *já*. Během vision quest a hledání vlastní duše se v tichu vnitřního světa setkáte se sebou samým.

Šamanská cvičení vám pomohou zbavit se zastaralých příběhů vaší minulosti, omezujících názorů a toxických reakcí. Budete tak moci začít tvořit nový osud plný zdraví a smyslu. Cvičení vás povedou k prožití Jednoty.

Dožijete se stovky

Americký filantrop Armand Hammer prý kdysi řekl: „Kdybych věděl, že budu žít tak dlouho, staral bych se o sebe lépe.“ Předpokládaná délka života pro pětadesátiletou Američanku činí

téměř 85 let a v Japonsku pak 87 let. Ať muž nebo žena, měli byste uvažovat, že se dožijete stovky. Nicméně nechcete těch posledních dvacet let života trávit nezbytně na lůžku a nepamatovat si jména svých vnoučat. Chcete je trávit v plné pohodě, s humorem, plni vitality, zdravé sexuality a v dobrém zdraví, a to až do posledních dnů života.

Není pochyb o tom, že vzdělanější lidé žijí déle. Raj Chetty se spoluautory studie publikované v *Journal of the American Medical Association* uvádí, že jedno procento nejbohatších Američanek žije o více než deset let déle nežli jedno procento nejchudších a rozdíl mezi nejbohatšími a nejchudšími americkými muži je téměř patnáct let.¹ To, jak dobře jíte, jak cvičíte, jak o sebe pečujete a kolik hlavního času a energie věnujete své rodině, má vliv na vaše zdraví a délku života. Vzdělanější Američané utratí ročně přes třicet miliard dolarů za potravinové doplňky.

Ať už je vaše finanční situace jakákoliv, s programem *Vypěstuj si nové tělo* můžete zkvalitnit své zdraví a prodloužit svůj život. Je k tomu třeba jíst hodně zeleniny, ale i tuky a některé bílkoviny včetně ryb a ovoce. Superpotraviny, které v této knize popisují a které znají obyvatelé deštných pralesů, dokáží spustit drímající antioxidační mechanismy v každé buňce, uhasit aktivitu volných radikálů v mozku a zapnout geny dlouhověkosti, které fungují jako prevence proti nemocem spojeným se stářím. A nemusíte být bohatí, abyste toho dosáhli, postačí, když budete chytří.

Jak jsem již zmiňoval, způsob stravování, kterým se budete řídit v programu *Vypěstuj si nové tělo*, vychází z pravidelného nedostatku bílkovin našich předků. O tom, jak vypadal paleolitický jídelníček, bylo napsáno mnoho knih, z nichž mnohé jsou chybné, ale některé jsou skvělé. (Mně samotnému se nejvíce zamlouvá kniha *Přirozená strava našich předků – 2. díl* [Fontána, 2022] od Nory