


David Perlmutter a Alberto Villoldo

---

# Posilte svůj MOZEK

Moudrost šamanů  
ve světle moderní vědy



 metafora

2. VYDÁNÍ

Ukázka z knihy:

Zaměřil jsem se na malý segment nevyléčitelně nemocných pacientů, kteří se „zázračně“ uzdravili. Čím byli tak výjimeční? Jednoho večera mi na tuto otázku odpověděla Beth, pacientka trpící chronickou progresivní roztroušenou sklerózou. (...) Beth nepřišla s chodítkem, kráčela po chodbě bez jakékoli pomoci. V ordinaci jsme se snažili přijít na to, co ve svém životě změnila.

„Už několik let studuji šamanismus,“ svěřila se mi a zkoumavě si mě prohlížela. „V podstatě jsem získala přístup k jakési *uzdravující energii*. A nejde jen o moji RS. Cítím také skutečný klid v duši a radost ze života. Medituji už léta, ale až před třemi měsíci jsem se začala cítit lépe.“

Ve světle řady podobných případů mi začalo docházet, že drtivá většina těchto pacientů se věnovala nějaké formě meditace či duchovní práce. Ať už opakovali afirmace, meditovali nebo se modlili, všichni se napojovali na to, čemu šamani říkají Velký duch.

Posilte svůj mozek



David Perlmutter, M.D.

Alberto Villoldo, Ph.D.

---

# Posilte svůj MOZEK

Moudrost šamanů  
ve světle moderní vědy

*Přeložila Kateřina Kopecká*



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**.

*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 zkonzultovat svůj zdravotní stav s odborníkem.*

Copyright © 2011 by David Perlmutter and Alberto Villoldo  
Originally published in 2011 by Hay House Inc., USA  
Translation © Kateřina Kopecká, 2011  
Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2026

All rights reserved

ISBN 978-80-271-6274-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-6273-4 (pdf)

ISBN 978-80-7625-932-4 (print)

*Našim manželkám –  
Marcele Lobos a Leize Perlmutter,  
které nás vždy podporovaly,  
milovaly a chápaly.*



# OBSAH

<i>Úvodní slovo vydavatele</i>	9
<i>Předmluva</i>	11
<i>Úvod</i>	21
<b>KAPITOLA 1</b>	
Neurověda osvícení	27
<b>KAPITOLA 2</b>	
Mocná mysl	38
<b>KAPITOLA 3</b>	
Vývoj lidského mozku a mysli	52
<b>KAPITOLA 4</b>	
Mitochondrie a ženská životní síla	62
<b>KAPITOLA 5</b>	
Neuronové sítě a zvyky mysli	74
<b>KAPITOLA 6</b>	
Jak stres poškozuje mozek	87
<b>KAPITOLA 7</b>	
Dar neuroplasticity	100
<b>KAPITOLA 8</b>	
NEUROGENEZE: růst nových mozkových buněk	116
<b>KAPITOLA 9</b>	
Tři tělesné stavy, o které nestojíte	133
<b>KAPITOLA 10</b>	
Průlomové terapie na podporu produkce energie	145

<b>KAPITOLA 11</b>	
Šamanův dar	167
<b>KAPITOLA 12</b>	
Příprava mozku na osvětlení	178
<b>KAPITOLA 13</b>	
Šamanská cvičení	190
<b>KAPITOLA 14</b>	
Program na posílení mozku	217
<b>KAPITOLA 15</b>	
Hledání duše	241
<i>Epilog</i>	248
<i>Poznámky</i>	254
<i>Poděkování</i>	261
<i>O autorech</i>	261

# ÚVODNÍ SLOVO 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 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. Jejich názorů si vážili císaři, náčelníci, carové, králové a mocnáři. Tak šel čas až do doby, než se uznávané autority jako papeži a vladaři z titulu své moci rozhodly označit jasnovidce za kacíře a nařídit odluku vědy od náboženství.

Naštěstí však lidé vztah duše a hmoty z povědomí nevy-mazali bezesbytku, i když jej okolnosti zatlačily do pozadí. Vědci se vždy domnívali, že by mezi duší a mozkiem mohlo existovat spojení uchované v nějakém základním paradigmatu. Na tuto myšlenku 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 zahrnující jak duchovní, tak vědeckou stránku světa.

Ze spolupráce dr. Davida Perlmuttera, který působí jako neurovědec a klinický neurolog, a lékařského antropologa a šamana dr. Alberta Villolda vznikla publikace *Posilte svůj mozek*. Na rozdíl od většiny vědců, kteří se zabývají meditací a neobyčejnými výkony jogínů, mají výše zmínění autoři klinickou praxi. Nesčetným klientům již pomohli uzdravit emoce, napravit mozkovou aktivitu a vnést do životů světlo. Posláním této knihy tedy podle mne je opětovné propojení éterické duše a tvrdé vědy. Obsah pak působí doslova jako duchovní požehnání a fyzicky prospívá jak čtenářům, tak všem, se kterými se o poslání knihy podělí.

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

Odvažují se David Perlmutter a Alberto Villoldo použít slova *neurověda* a *šamanismus* v jedné větě? Ano! Rozhodně ano. Ve skutečnosti jsou neurověda a šamanismus ze stejné příze – jsou jako nitky, které drží pohromadě tkanivo lidských dějin a evoluce.

# 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 zachovaných archeologických nalezišť v Peru, ale také o místo značného duchovního významu.

Zdálo se mi, že moje společníky náročný výšlap nabíjí energií, já se však spíše staral o to, jak mi divoce buší ve spáncích. Na překotné cestování z Floridy do pohoří And, které se nachází 3 000 metrů nad mořem, reagovalo mé tělo šokem. Nemohl jsem ignorovat nepopiratelný fakt, že jsem se zadýchával a měl zastřený zrak. 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 znečitlivělá – a pak zčistajasna příznaky odezněly!

Jak mohl potomek Inků vědět, že s nevolností způsobenou vysokou nadmořskou výškou by mi mohly pomoci listy rudodřevu (*Erythroxylum coca*)? Nabízelo se, že jde

## POSILTE SVŮJ MOZEK

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 přišlo na jejich možné 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 střetly, jsem si uvědomil, že jeho znalost účinků listů koky nebyla naučená, ale pocházela z hlubokých vědomostí o povaze duše a ducha. Takové pojetí se zrovna neslučovalo se způsoby západní medicíny, ale přesto jsem cítil, že je přijímám.

Poté, co manželka přečetla několik knih dr. Alberta Villolda, zatoužila vydat se s rodinou do And. Výpravu jsme si vybrali právě *proto*, že ji vedl Alberto. Sám jsem měl příležitost si s ním krátce po svém léčivém zážitku popovídat. Aniž bychom ztráceli čas sáhodlouhým představováním, začali jsme si uvolněně povídat. Brzy se hovor stočil na udržitelnost současného stavu, kdy některé kultury zdánlivě žijí bez elektřiny a vody. Později toho dne jsem se Alberta zeptal na šamanovu zřejmě jedinečnou schopnost získat veškeré potřebné informace prostřednictvím pouhé intuíce.

„Přesně tím se posledních třicet let zabývám,“ odvětil Alberto a vysvětlil, že si za cíl života vytyčil odhalit, jak jsou takoví obyčejní lidé schopni shromáždit tak rozsáhlé poznatky. „Nejedná se o vědomosti, které by 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 společnost považovala za osvícené.“

## Předmluva

Vrátil jsem se k praxi lékaře, při níž pomáhám lidem s celou škálou obtížně léčitelných mozkových poruch. Pacientům předepisuji nejen běžné léky, ale dbám i na změnu jejich životního stylu a poskytuji jim různá výživová doporučení. Jedná se o (v neurologii) méně tradiční přístup, díky němuž jsem získal hluboké porozumění různým zdravotním otázkám a jenž mi rovněž pomohl uchovat si otevřenou mysl. Stále mě nicméně uváděli v úžas pacienti, kteří trpěli chorobami, na něž je samotná neurologie krátká – rakovinou, pokročilou artritidou, cukrovkou a dalšími obtížně léčitelnými nemocemi.

Začal jsem zaměřovat pozornost na sice malý, ale stále se rozrůstající počet těch, kdo se uzdravili navzdory faktu, že u nich byla diagnostikována nevléčitelná 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 trpící chronickou progresivní roztroušenou sklerózou. Jedná se o často smrtelné autoimunitní onemocnění mozku, které nezdědka končívá ochrnutím.

Před několika lety jsme do boje proti její 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 chodítka, či dokonce vozíček. Toho odpoledne jsme však já i zbytek personálu užasli, protože 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 neuměla lékařská věda nijak vysvětlit.

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

## POSILTE SVŮJ MOZEK

„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 klid v duši a radost ze života. Medituji už léta, ale až před třemi měsíci jsem se začala cítit lépe.“

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

Soupis zázračně uzdravených pacientů se vyznačoval několika dalšími společnými rysy, které se týkaly životního stylu. Kromě toho, že se věnovali duchovním cvičením, se pacienti také čas od času postili a téměř všichni si vyhradili čas na fyzickou aktivitu. Velmi vysoký počet jich v nějaké formě užíval kyselinu dokosaheptaenovou. Zvláště nadšený jsem byl z doplňků stravy omega-3, které jsem pacientům vřele doporučoval. A vskutku jsem posléze objevil, že se dané nutriční doplňky vyznačují určitými vlastnostmi, které mají na účinnost změn v životním stylu pacientů pravděpodobně mnohem větší podíl, než jsem jim zprvu připisoval.

Za tři roky přerostla setkávání s Albertem v hluboké přátelství a nám došlo, že bychom měli spojit hlavy dohromady a spolupracovat. Uvědomili jsme si totiž, že všichni máme přístup k Velkému duchu či božské energii, oné přírodní síle známé pod mnoha jmény. V jistém smyslu se všichni můžeme považovat za šamany. Nejnovější poznatky buněčné biologie potvrzují, že správný životní styl již po

## Předmluva

staletí dláždí cestu k osvícení prostřednictvím různých meditačních praktik. Šanci nemá pouze hrstka vyvolených, ale každý, kdo se chce učit. Alberto a já společně objevujeme, co z výše popsaného vyplývá nejen pro jednotlivce, ale pro lidstvo samo.



### **Alberto Villoldo:**

#### Od zkoumání mozku po osvícení

---

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 léčí šamani.

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 zavřel univerzitní laboratoř. 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 horní Amazonii se může hodit.“ Všichni známí včetně mých nejbližších si mysleli, že jsem asi padlý

na hlavu, když zahazuji slibnou kariéru v akademické sféře kvůli nějakému potřeštěnému snu stát se cestovatelem a dobrodruhem. Sám jsem si nebyl svým nápadem zrovna jistý, ale nikomu jsem se s obavami nesvěřil. Byl jsem jen kluk z města, který se do džungle nikdy předtím nedostal. O jedné věci jsem ale nepochyboval, a sice že v laboratoři své odpovědi o povaze lidské mysli naleznou jen stěží.

Dalších pětadvacet let jsem strávil na cestách; studoval jsem u nejuznávanějších mudrců, kteří pocházeli z obou amerických kontinentů. Během té doby jsem se stal svědkem neobyčejných uzdravení lidí, nad kterými by západní medicína dávno zlomila hůl. Vysvětloval jsem si je jako zázraky či spontánní vymizení příznaků. Nakonec mě začali vyučovat sami šamani. Zasvětili mě do tajů léčivých praktik a metod; část mého já však pořád cítila, že tam vlastně nepatřím. Jeden starý indián, s nímž jsem léta pracoval a který se nakonec stal mým rádcem, mi to vysvětlil: „Cítíš se tak proto, že váš Bůh sídlí nahoře. Výjimečně sestoupí z výšin, aby zapůsobil na některé lidi, zatímco naši bohové rostou ze země jako zlatá kukuřice a žijí spolu s námi. Jde o tvořivou sílu známou pod jménem Pačamama neboli Božská matka.“

Mudrci, se kterými jsem studoval, s Božskou matkou, onou energií či inteligencí, pracovali a právě díky ní dokázali pacienty léčit. Věřili, že *my sami* jsme součástí této božské energie, představujeme totiž její ztělesnění ve 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 však ještě nemusela projevovat ve fyzickém těle.

Až za mnoho let jsem se také naučil světelné pole *vnímat* a chápat, co šamani mysleli tím, že vše živé je propojeno

## Předmluva

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 zkostnatělé logické myšlení ustoupilo, a já tak byl schopen vnímat světelné předivo veškerého stvoření zřetelněji.

Nakonec jsem také zjistil, že trauma po sobě zanechává téměř nesmazatelnou stopu, kterou pak léčitel v klientově 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 pomocí porozumět tomu, co se měli skrz prožité trauma naučit. Odpovědnost každého člověka ovšem spočívá v tom, jestli svůj kříž ponese s lehkostí, celý ho zahodí, nebo se bude pod jeho tíhou hrbít a klopýtat. Léčením toxických emocí prostřednictvím energetické medicíny pak podle šamanů ony skvrny mažeme a odhazujeme zátěž, která určuje, kým jsme a jak zdraví se cítíme.

Šamani mě za ta léta naučili praktikovat myšlení založené na energetické medicíně, které dnes vyučuji studenty ve Spojených státech a Evropě. Absolventi se naučí, jak využívat nadčasových léčivých technik, aby pomohli svým přátelům, 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 stránku. Očekává se od něj, že se bude postit, oddávat modlitbám 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 nalézt

## POSILTE SVŮJ MOZEK

v přírodě. Nešlo o vousatého stařečka, kterého jsem si představoval pod pojmem „Bùh“. Jednalo se spíše o všetročící 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 každičkou buňku v těle a všechny živé bytosti a která dává energii i hvězdám. Šamani mi pomohli vybudovat si prapůvodní a naplňující vztah k síle 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 zadýchal, ale žvýkání listů koky, kterou místní považují za lék, mu na zakoušené potíže výborně zabralo. Zrychlil krok a zlepšila se mu nálada. Později jsme si povídali s takovou lehkostí a uvolněním, až se mi zdálo, že se snad známe celé věky.

Znal jsem Davidovu práci již roky, takže mě potěšilo, že se rovněž zajímá o domorodé léčebné praktiky. Když jsme si povídali poprvé, zmínil jsem, jakou důležitost přikládají šamani obnově ženské životní síly. Obličej se mu okamžitě rozzářil. „No ano,“ vyhrkl, „jde přece o mitochondrie.“

Když jsem to slovo uslyšel, málem jsem spadl ze židle. Takže spojení mezi moderní neurovědou a pradávnými šamanskými praktikami přece jen existuje! Pamatoval jsem si, že mitochondrie dědíme pouze z matčiny linie. Jedná se o zdroj ženské životní síly, o které hovoří mudrci a která existuje v každé buňce veškerých živých organismů. S nadšením jsem poslouchal Davidovo vyprávění o mitochondriích, které připodobnil k továrnám na energii, jež se hroubí pod nepřetržitou emoční zátěží. Rozhodně jim neprospívá

## Předmluva

zběsilé životní tempo a biochemické toxiny včetně rtuti, pesticidů, znečištění vody a ovzduší. David pak naznačil, že pradávné šamanské praktiky včetně modlitby, půstu, meditace a výživových doplňků v podobě určitých bylin napomáhají činnost mitochondrií obnovit.

Když jsme pokračovali v hovoru, začalo nám být čím dál jasnější, že mnoho prvků *prastarého* léčení a duchovních praktik lze vysvětlit *moderními* neurologickými 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 chybějící článek, který mi v Amazonii unikal. Celou dobu strávenou v laboratoři jsem jej měl před očima. Ukryval se mezi poličkami, které se pod tíhou chemicky konzervovaných mozků jen prohýbaly.

Faktem zůstává, že ačkoli jsem dokázal pradávné léčivé metody převést do rozumně znějících vědeckých praktik a moji studenti ze Školy pro léčení světelného těla a pacienti zaznamenali podivuhodné životní proměny, stejně měli někteří velký problém osvobodit se od destruktivních přesvědčení a pocitů. Shledával jsem, že pro mé studenty by bylo nepraktické napodobovat, o co jsem se dvacet pět let pokoušel v Amazonii a pohoří And. Mám na mysli zejména několikadenní půst v divočině, během nějž jsem jedl pouze kůru určitých stromů a bobule.

David oplýval znalostmi o tom, jaké živiny mozku prospívají 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 rozhodně pohodlnější). David věděl, jak napravit činnost mitochondrií a obnovit ženskou životní sílu. Chápal, co mozek potřebuje

## POSILTE SVŮJ MOZEK

k osvícení. Já jsem zase do hloubky 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 pomoci tak studentům a pacientům uzdravit svůj mozek, znovu nabýt zdraví a osvobodit se od ničivých pocitů, jako jsou zloba a strach?

# ÚVOD

Osvícení. Nepochopitelný stav mysli, o který se zajímali největší učenci v dějinách. Tisíce lidí zasvětily život jeho dosažení. Známe výjevy mnichů, jak mírumilovně sedí na meditačních polštářcích, jeptušek poklekajících k modlitbě a šamanů žijících v amazonské divočině. Jakkoli věrně mohou takové představy znázorňovat osvícené jednotlivce, naznačují, že vytouženého stavu osvícení dosáhne jen několik vyvolených.

My ale věříme, že osvícení mohou dosáhnout všichni, kdo jsou ochotní věnovat svému cíli potřebný čas a úsilí. Dosáhnout osvícení se nevyklučuje s životním stylem 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 sled DNA řetězců, hravý šéfkuchař při přípravě lákavě vypadajícího jídla nebo nadaný umělec, jenž vytvořil inspirující mistrovské dílo. Zastáváme názor, že osvícení znamená pro každého z nás příslib lepšího života, dechberoucí tvořivosti a vnitřního klidu.

Také se domníváme, že cestu za osvícením 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 nás zloba, strach, žárlivost a obavy provázejí na každém kroku, pak narušují náš vnitřní klid a pocit sebeúcty. Dokonce i když odjedeme na víkend někam meditovat či se sami procházíme v klidném a ztichlém lese, v mysli se neustále zaobíráme myšlenkami a seznamy nedokončených úkolů. Užíráme se nevyřešenými problémy a tím, co jsme ještě nestihli. Ať se snažíme sedět klidně a s vyprázdňenou hlavou, obtíže, které jsme v minulosti nedořešili, nás nepřestávají zatěžovat.

Kniha *Posilte svůj mozek* vysvětluje, proč místo toho, aby mozek pracoval optimálně, spoléhá se spíše 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 svým chováním 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 přetvořit, byla ovšem vyvrácena.

Současný výzkum na poli neurovědy potvrzuje, že si můžeme vypěstovat mnoho nových mozkových buněk a stávající neuronové sítě změnit. Jakmile neurony nakrmíme

## ÚVOD

konkrétními živinami, které v každodenní stravě chybí, a pustíme se do vzrušujících nových činností, můžeme si vytvořit nové neuronové sítě. Díky nim přeměníme stará omezující přesvědčení a chování a opět okusíme dávno zapomenuté pocity radosti, optimismu a klidu.

Nejprve se ovšem 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 také* zlepšovat. Mitochondrie zastávají v buňkách roli továren na energii. Mají vliv na náladu, vitalitu, proces stárnutí, a dokonce i na to, jak možná jednou 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, objem přijatých kalorií, cvičení a příjem určitých živin.

Kniha *Posilte svůj mozek* poskytuje návod, jak porozumět mitochondriální DNA. Jedná se o znalost, která nám dosud zůstávala skryta. Nevěděli jsme totiž, jak zvrátit škody na mozku, které napáchaly volné radikály. Jakmile tuto hádanku rozlousknete, osvobodíte se od cesty plné nemocí, po které během celého života 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 se stých narozenin dožívá desetkrát více lidí než ve Spojených státech. O tomto jevu napsal knihu Dan Buettner, který přispívá do časopisu *National Geographic* a pracuje jako výzkumník. Ve svém díle se zmiňuje, že jedinci žijící v těchto 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 životy mají vyšší smysl.<sup>1</sup> 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 nemoci. „Zapínání a vypínání“ daných genů usměřňují 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 tyto 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 napáchané stresem. Zjistili jsme, že výše popsaná opatření působí na mitochondrie, mysl a mozek neobyčejně rychle. Díky šamanským meditačním praktikám se také můžeme zbavit toxických emocí a nalézt vnitřní mír.

## ÚVOD

K dosažení výsledků však není třeba se zúčastnit jedné ze sedmidenních intenzivních kúr, které nabízíme. Tato kniha vám přináší program, s jehož pomocí docílíte totožných úspěchů a naprogramujete si mozek na vnitřní mír a radost, místo na utrpení. Kombinujeme dvě navzájem se doplňující strategie: speciální živiny pro lepší fungování mozku spolu s půstem a meditačními technikami pro dosažení osvícení. Dr. Perlmutter doporučuje konkrétní látky na výživu mozku, které mají za úkol zlepšit stav oblastí zasazených stresem, psychickými traumaty a degenerativními onemocněními. 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. To vše posléze zajistí, že se vytvoří nové neuronové sítě, a vy tak zažijete blaho a pohodu.

Když se budete daným programem řídit, může se vám dostat darů, které dříve patřily jen hrstce vyvolených. Během programu se vámlepší zdraví a sníží se riziko vzniku hrozivých onemocnění mozku, rakoviny, nemocí 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 uzdravíme se z toxických emocí, posuneme se zase o kousek blíž k dosažení osobního zdraví a psychické pohody. Získáme pak vlastnosti, které obvykle připisujeme osvíceným bytostem: vnitřní mír, moudrost, soucit, radost, tvořivost a nový náhled na budoucnost.