

Alberto Villoldo

NOWY MÓZG, NOWE ŻYCIE

Skuteczne metody na wyeliminowanie komórek starczych,
odtrucie mózgu, ciała i wzmocnienie neuroplastyczności



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

Vitalni24.pl
SKŁEP ZE ZDROWIEM



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Rekomendacje dla książki
„NOWY MÓZG, NOWE ŻYCIE”

Rewolucyjny podręcznik, dzięki któremu będziesz mógł ulepszyć swój mózg i zmienić swój umysł, by zaprosić do swego życia radość i cieszyć się wyjątkowym zdrowiem. Poznaj sekrety roślin mocy, które pozwalały mędrcom z Machu Picchu i lasów deszczowych Amazonii zachować sprawny umysł nawet w najbardziej sędziwym wieku. Jako antropolog medycyny, Alberto odkrył, że życie starożytnych mieszkańców kontynentu amerykańskiego było wolne od chorób nowotworowych, chorób serca czy demencji. W swojej książce opisuje on substancje odżywiające mózg dostępne współcześnie, które mogą ochronić twój mózg i pomóc ci doświadczyć jedności i świętości! Ta publikacja jest mistrzowskim połączeniem zachodniej nauki z mądrością pierwotnych mieszkańców obu ameryk.

– **dr Mark Hyman**, autor bestsellera „New York Timesa”, *Co jeść, aby być zdrowym*, oraz założyciel Cleveland Clinic Center for Functional Medicine

Wykorzystując swoją umiejętność snucia opowieści i wrodzoną mądrość, Alberto pokazuje nam jak możemy się rozwijać i uzdrawiać swój mózg poprzez przezwyciężanie ograniczających nas przekonań, dostarczanie odpowiednich składników odżywczych oraz energii, przy jednoczesnym wykorzystaniu najnowocześniejszej nauki, która pozwoli nam wydobyć pełnię naszego potencjału.

– **Anna Bjurstam**, pionierka zdrowia i wellness

Dr Alberto Villoldo jest psychologiem i antropologiem medycznym, którego prace łączą rdzenne metody uzdrawiania z naukowo ugruntowanymi strategiami. W tej książce, dr Villoldo pokazuje nam, jak możemy zamienić nasze kuchnie w szamańskie laboratoria i wyleczyć nasze jelita oraz przywrócić równowagę naszych umysłów. Autor dzieli się z nami u współczesną wersją starożytną wiedzę, która może nas doprowadzić do odkrycia niezwykłego i niewykorzystanego potencjału mózgu. Gorąco zachęcam wszystkich do wypróbowania systemu uzdrawiania dr Villoldo.

– **dr Sara Szal Gottfried**, autorka bestsellera „New York Timesa”,
The Hormone Cure, oraz dyrektorka wydziału medycyny precyzyjnej
w Marcus Institute of Integrative Health

W swojej nowej książce Nowy mózg, nowe życie dr Alberto Villoldo daje nam instrukcję pielęgnacji i konserwacji naszego mózgu. Autor zgrabnie wyodrębnił najważniejsze informacje z najnowszych badań z dziedziny neurobiologii oraz nauki o żywieniu i połączył je ze swoją głęboką znajomością wiedzy rdzennych ludów Ameryki. Dzięki jego wskazówkom możemy uleczyć i rozwinąć swój mózg, co jest nam niezbędne do pozostawienia za sobą mentalności zdominowanej lękiem i niedoborem, tak charakterystycznej dla gatunku Homo sapiens co pozwoli nam wejść na kolejny stopień naszej ewolucyjnej drabiny i stać się Homo luminous.

– **dr Carmelo Graffagnino**, profesor neurologii
w Duke University Medical Center

Potężna synteza wiedzy pochodzącej z pozornie niezwiązanych ze sobą dziedzin: szamańskiej mądrości oraz współczesnej nauki. To, jak wiele naukowych analiz i wizji zostało zawartych w tym dziele jest naprawdę imponujące. Dr Villoldo w przystępny i elegancki sposób snuje fascynującą opowieść na przecięciu biologii, neurobiologii i psychologii ze starożytną wiedzą mędrców z obszaru Andów i Amazonii i ich spojrzeniem na zdrowie, życie, śmierć oraz połączenie z Duchem i Matką Ziemią. Autor wskazuje czytelnikowi dwie ścieżki. Na pierwszej od kołyski aż po grób zdajemy się na łaskę losu, pozwalając by niszczyły nas choroby, komórki zombie i stres. Druga ścieżka prowadzi do ulepszenia mózgu i odbudowania jego zdolności do kochania, dzięki czemu zyskujemy dostęp do naszej wyższej jaźni. W swojej publikacji dr Villoldo przedstawia również jasny i zwięzły 10-dniowy protokół ulepszenia mózgu z wykorzystaniem żywności z kategorii superfood oraz składników neuroodżywczych w połączeniu z prozdrowotnymi duchowymi praktykami. Wybór jest oczywisty!.

– **dr Alisa Boutin**, biolog molekularny i genetyk

Dr Alberto Villoldo jest wyjątkowym i niesamowitym nauczycielem, który łączy współczesną medycynę ze starożytną mądrością; a jego najnowsza książka, Nowy mózg, nowe życie, dostarcza wielu praktycznych i wartościowych informacji, tak niezwykle dla nas istotnych w dzisiejszym świecie.

– **Kimberly Snyder**, autorka bestsellera „New York Timesa”,
Możesz więcej, niż sobie wyobrażasz

Od urzeczywistniania wyśnionego świata po cuda neurobiologii – Alberto zabiera nas w podróż ku zdrowiu psychicznemu w tych jakże wymagających czasach. W tej wspaniałej, zachwycającej książce znajdziesz plan odzyskania swego ciała i swego mózgu. Poprzez szamańską mądrość romansującą z nowoczesną nauką – łącznie z uzdrawiającymi roślinami oraz nowatorskimi nutraceutykami optymalizującymi pracę mózgu – Alberto przedstawia nam protokoły utrzymania dobrej kondycji naszego umysłu.

– **Oz Garcia**, ekspert w dziedzinie długowieczności
i maksymalizacji osobistego potencjału

NOWY MÓZG,
NOWE ŻYCIE

Alberto Villoldo

NOWY MÓZG, NOWE ŻYCIE

Skuteczne metody na wyeliminowanie komórek starczych,
odtrucie mózgu, ciała i wzmocnienie neuroplastyczności



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Klośkowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: P. Leonczuk

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-906-1

Tytuł oryginału: *Grow a New Brain: How Spirit and Power Plants Can Protect and Upgrade Your Brain*

GROW A NEW BRAIN
Copyright © 2024 by Alberto Villoldo
Originally published in 2024 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

*Czarownikom Andów i Amazonii,
mędrcom, którzy posiadli moc
urzeczywistniania wyśnionego świata.*

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	13
<i>Wstęp</i>	17
Rozdział 1. Po co ci nowy mózg?	31
Rozdział 2. Tajemna moc w twoim brzuchu	47
Rozdział 3. Wyhoduj mądry mózg	67
Rozdział 4. Obietnica wyższego mózgu	105
Rozdział 5. Stres – ten dobry i ten zły	131
Rozdział 6. Ulepsz swój mózg za pomocą BDNF	155
Rozdział 7. Zredukuj aktywność wolnych rodników, wspieraj swoje mitochondria	179
Rozdział 8. Wylecz swoje jelita i nie pozbawiaj się serotoniny	189
Rozdział 9. Wykorzystaj potężne szlaki dla dobra swego mózgu	213
Rozdział 10. Przygotuj się na inwazję zombie: eliminacja starzejących się komórek za pomocą medycyny roślinnej	241
Rozdział 11. Program „Wyhoduj nowy mózg”	255
Rozdział 12. Wyhodowałeś nowy mózg – co dalej?	275
<i>Dodatek</i>	279
<i>Przypisy</i>	289
<i>Podziękowania</i>	298
<i>O Autorze</i>	300

WSTĘP

Ponowne odkrycie starożytnej mądrości
o zdrowiu i dobrostanie

*I Wielki Duch przemówił do kobiety i mężczyzny,
„Jam stworzył orły, delfiny i motyle... czyż nie są piękne?
Teraz wy musicie dokończyć me dzieło”.*

– PRZYPowieść CZIROKEZÓW

Twój mózg został stworzony do rzeczy wielkich, ale we współczesnej erze cyfrowej staje się coraz większym przeżytkiem. Organ ten potrafi projektować twój sukces i zmieniać twoje zdrowie, ale obecnie znajduje się na prostej drodze do załamania i demencji. Jednak możesz coś z tym zrobić.

Ta książka jest nie tylko o tym, jak możesz chronić swój mózg przed chorobą Alzheimera (AD), ale też o tym, jak możesz przebudzić nadzwyczajną moc swego wyższego mózgu i jego naturalną inteligencję, zachowując te cechy na resztę twojego życia.

Jest to możliwe, ponieważ co każde 20 dni twój mózg tworzy się na nowo...

Pokażę ci, jak to się dzieje.

Amazonia

W latach 70 ubiegłego wieku jako młody antropolog medycyny wielokrotnie odwiedzałem odległe, odosobnione wioski leżące w lasach deszczowych Amazonii, gdzie ku swemu ogromnemu zdumieniu odkrywałem, że choroby Alzheimera czy Parkinsona omijają żyjących tam ludzi. Równie zaskakujący był całkowity brak chorób serca czy chorób nowotworowych.

Nie trafiłem na żaden ślad takich przypadłości w tych miejscach.

Późniejsze badania przeprowadzone przez innych uczonych potwierdziły, że w obszarze Amazonii, wśród społeczności mających niewielki kontakt ze współczesną cywilizacją, demencja zdarza się u jednej na sto osób¹. Na całym kontynencie amerykańskim ten współczynnik wynosi 1 do 5.

Co, jako ludzie Zachodu, robimy źle? A co ważniejsze, co ci przedstawiciele rdzennych społeczności robią dobrze? Jak możemy chronić nasze mózgi i pomóc w optymalnym ich funkcjonowaniu na resztę naszego życia? Kiedy dużą część funkcji naszej pamięci przekazujemy urządzeniom cyfrowych, to jakie nadzwyczajne zdolności możemy w sobie odkryć dzięki wykorzystaniu tej uwolnionej mocy naszego mózgu, które pozwolą nam stworzyć obfitość, długowieczność i zdrowie, o których zawsze marzyliśmy?

Czy widziałeś kiedyś starszą osobę, która po pogorszeniu słuchu zaczyna twierdzić, że wszyscy w jej otoczeniu mówią za cicho? Nasze mózgi są zaprogramowane na myślenie „Mnie się to nie zdarzy”. I chociaż nasz wyższy mózg zna prawdę, to bardziej prymitywne jego części każą nam wierzyć, że jesteśmy kuloodporni i nieśmiertelni. Kiedy w końcu budzimy się pewnego dnia i uświadamiamy sobie, jak bardzo posunęliśmy się w latach, myślimy sobie: „To jakiś błąd. Ja nie miałem się starzeć...”

Wtedy jednak już rozumiemy, że nie da się przed tym uciec.

Czy twoi rodzice w czasach swojej młodości myśleli o tym, że kiedyś dotknie ich demencja? Nie zdajemy sobie sprawy z tego, że nasz mózg nie działa tak, jak powinien dopóki nie jest już za późno, by jakkolwiek temu zapobiec. Statystyki są przygnębiające. W Stanach Zjednoczonych u osób po ukończeniu 85 roku życia ryzyko demencji wynosi 50 procent². Zaś po ukończeniu 90 roku życia wartość ta wzrasta do 75 procent. Świadomość tych liczb jest otrzeźwiająca jeśli weźmiemy pod uwagę to, że ty sam – podobnie jak większość osób czytających tę książkę – uważasz, że dożyjesz 100 lub więcej lat życia. Jeszcze bardziej otrzeźwiający jest fakt, że nawet jeśli demencja nie zostanie u ciebie stwierdzona, to i tak twój mózg po 30 roku twojego życia jest tak obciążony stresem i toksynami, że funkcjonuje jedynie w drobnej części swego rzeczywistego potencjału.

Przez długie lata wracałem do Amazonii starając się poznać tajemnicę odporności żyjących tam ludzi. Stawałem się coraz bardziej przekonany, że demencja, choroby nowotworowe i choroby serca mają jedną, wspólną przyczynę. Czy naprawdę mówimy o trzech osobnych schorzeniach, czy może są to po prostu konsekwencje starzenia się naszych organizmów? Czy to właśnie nie samo *starzenie się* jest tą chorobą, którą powinniśmy leczyć, aby zapobiec tej przeklętej trójcy przyczyn większości zgonów w świecie Zachodu?

Po dekadach pracy z mędrkami wśród rdzennych społeczności odkryłem rośliny mocy i substancje neuroodżywcze, które oczyszczają i ulepszają mózg oraz spowalniają to, co nazywamy „starzeniem”. To, co zaakceptowaliśmy jako normalny proces, którego wraz z wiekiem nie możemy uniknąć jest w rzeczywistości stanem, któremu można zapobiec – o ile tylko ulepszymy nasz mózg. I chociaż nie będziemy żyć wiecznie, to jesteśmy w stanie

rozszerzyć nasz umysł i przedłużyć nasze zdrowe, wręcz młodzińcze lata życia o wiele bardziej niż się nam to kiedykolwiek mogło wydawać.

Chcę się podzielić z tobą sekretami, które ci to umożliwią.

Tymi sekretami są rośliny mocy, epigenetyczne modulatory uruchamiające komórkowe systemy obronne i chroniące przed chorobami. Aktywują one geny prozdrowotne, a wyciszają te, które odpowiadają za śmiertelność. Jestem przekonany o ich skuteczności, ponieważ to właśnie one ocaliły mi życie, kiedy zachodni lekarze kazali mi się ustawić w kolejce do przeszczepu wątroby, ponieważ moja własna była zbyt zniszczona przez wieloletnie wojaże po azjatyckich dżunglach i afrykańskich pustkowioch. Wyhodowałem sobie nową wątrobę, naprawiłem swoje serce i odzyskałem nadzwyczajne zdrowie.

Dlaczego twoi lekarze nie wiedzą o tych roślinach mocy? Dlaczego nie wierzymy, że starzenie się może zostać spowolnione, a w przyszłości może nawet całkowicie wyleczone? To dlatego, że nasi lekarze nie mają czasu czytać o prawdziwych odkryciach naukowych. Zajmują się jedynie lekturą tych pism, w których zamieszczane są badania sponsorowane przez koncerny farmaceutyczne. I są szkoleni do tego, by leczyć chorobę, a nie tworzyć podwaliny prawdziwego zdrowia.

Limity badań

Podczas moich badań rdzennych metod uzdrawiania za pomocą naukowo ugruntowanych praktyk byłem świadkiem wielu głębokich przemian wśród moich uczniów i klientów. Jednak niektórym z nich trudno było skopiować doświadczenie, które przeżyłem w Amazonii, łącznie z długotrwałym postem w dziczy.

W takich przypadkach jedyną dostępną opcją wydaje się być zastosowanie farmaceutyków. I jakkolwiek substancje te leczą objawy chorobowe, to w żaden sposób nie wpływają na podstawowe źródła tych chorób i nie stanowią skutecznej terapii – często też prowadzą do uzależnienia od leków, na czym korzystają przede wszystkim firmy farmaceutyczne.

Obietnica ogromnych zysków napędza przemysł badawczy. Weźmy dla przykładu miliardy dolarów wydane na badania nad lekiem na chorobę Alzheimera. Tymczasem obecność kwasów tłuszczowych omega-3 w codziennej diecie w ilości, która stanowi równowartość tej, jaka znajduje się w małej porcji dzikiego łosia, może zmniejszyć ryzyko zapadalności na chorobę Alzheimera o 60 procent³ (więcej na temat kwasów tłuszczowych omega-3 przeczytasz w rozdziale 6: Ulepsz swój mózg za pomocą BDNF). Ponieważ nikt nie może opatentować olejów rybnych (będących źródłem omega-3) ta informacja zostaje zakopana lub ogłoszona fake newsem, pomimo tego, że w istocie jest rzetelnym, naukowym faktem.

Poza tym to, co uznajemy za twardy fakt naukowy, często okazuje się być zwykłą nieprawdą. Weźmy na przykład wielkie oszustwo cukrowe dokonane przez grupę handlową o nazwie Stowarzyszenie Cukrownicze, która sama siebie ogłosiła „naukowym głosem amerykańskiego przemysłu cukrowniczego” i która w 1967 roku za pomocą przekupstwa, nakłoniła trzech naukowców z Uniwersytetu Harvarda, do opublikowania recenzji badań dotyczących korelacji pomiędzy spożywaniem cukru i tłuszczu a chorobami serca⁴. Do recenzji wybrano tylko te badania, które pasowały do z góry założonej tezy, a w całej pracy, opublikowanej w *New England Journal of Medicine*, zmarginalizowano związek pomiędzy spożywaniem cukru a chorobami serca, natomiast zdemonizowano rolę tłuszczów w diecie. W ten sposób od ponad 50 lat jesteśmy nakłaniani do picia słodzonych napojów

i niskotłuszczowego mleka. Całą winę przypisano tłuszczom i wzbudzone w nas strach przed wysokim poziomem cholesterolu. Po dziś dzień leki statynowe są przepisywane w zdecydowanie nadmiernych ilościach. Ostatecznie doprowadzono do epidemii otyłości w dwóch ostatnich pokoleniach naszego społeczeństwa oraz jeszcze jednej niepokojącej statystyki: 65 procent populacji zachodniego świata jest dotknięta stanem przedcukrzycowym.

Wmawiamy sobie, że to przecież stara historia, sprzed 50 lat. Dzisiaj możemy już ufać naszej nauce.

Czyżby?

W rzeczywistości sytuacja stała się jeszcze gorsza.

Richard Horton, redaktor naczelny prestiżowego brytyjskiego czasopisma medycznego *The Lancet* w nocy redakcyjnej opublikowanej w 2015 roku napisał, że „duża część naukowej literatury, przypuszczam, że nawet połowa, może być zwykłą nieprawdą”. Kłopot w tym, że nie wiemy która połowa tych naukowych opracowań zawiera fałszywe informacje. Horton dodaje, że „naukowcy zbyt często korzystają z dostępnych danych w taki sposób, by jak najlepiej wpasowywały się w ich ulubione teorie”. Co to oznacza dla tych, którzy swoje decyzje o działaniach prozdrowotnych podejmują na podstawie naukowych doniesień?

Czy najnowsze badania na temat długowieczności są wiarygodne?

W 2016 roku na łamach czasopisma *Nature*, będącym jednym z wiodących magazynów naukowych na świecie, opublikowano artykuł, w którym stwierdzono, że „ponad 70 procent badaczy bez powodzenia próbuje odtworzyć eksperymenty innych naukowców, a ponad połowie nie udaje się nawet odtworzyć własnych eksperymentów...”⁵. Jedną z naczelnych zasad nauki jest ta, która mówi o powtarzalności uzyskiwanych wyników. Coraz częściej wydaje się zatem, że cała zachodnia nauka medyczna oparta jest na bardzo chwiejnych podstawach.

Weźmy dla przykładu osobę Marca Tessiera-Lavigne'a, neurobiologa i byłego rektora Uniwersytetu Stanforda, który w 2009 roku w swoich badaniach dotyczących degeneracji mózgu w chorobie Alzheimera (AD) użył zafałszowanych danych. Jego oszustwo każe nam zadać sobie następujące pytanie: komu możemy wierzyć w kwestiach zdrowia naszego mózgu? Nadal wydajemy miliardy dolarów na kolejne prace badawcze nad chorobą Alzheimera, tymczasem skuteczne interwencje być może są już w naszym zasięgu: W 2021 roku naukowcy z Cleveland Clinic w stanie Ohio zaobserwowali, że wśród osób przyjmujących Viagrę ryzyko zapadalności na chorobę Alzheimera jest o 69 procent niższe, z jedynym istotnym efektem ubocznym w postaci poprawy małżeńskiego pożycia.

W 2007 roku na łamach *The British Medicine Journal* dokonano oceny 2500 nowoczesnych terapii medycznych i stwierdzono, że 36 procent z nich najprawdopodobniej przyniesie oczekiwane korzyści, zaś w przypadku 47 procent nie potrafiono określić, czy będą one skuteczne, czy szkodliwe⁶. Dlatego też trzecią główną przyczyną zgonów w Ameryce jest sama hospitalizacja: każdego roku dochodzi do ponad ćwierć miliona przypadków śmierci z powodu błędów medycznych. Okazuje się, że nasze szanse na przeżycie są większe na polu bitwy niż w amerykańskim szpitalu podczas rutynowego zabiegu chirurgicznego.

W przeszłości nasza ludzka skłonność do przekonań opartych na strachu służyła przede wszystkim kościołowi, który oferował nam zbawienie w zamian za owoce naszej doczesnej pracy. Dzisiaj tę rolę przejęły wielkie korporacje farmaceutyczne i to one stale odwołują się do tych pierwotnych obszarów naszego mózgu, które zawiadują naszymi lękami.

Uczeni rzadko są w stanie uzyskać finansowanie swoich badań jeżeli nie prowadzą one do stworzenia leku, który może

mieć komercyjne wykorzystanie. Nawet najsłynniejsze uczelnie są powiązane z sektorem Big Pharma. Naukowcy z Uniwersytetu Harvarda są bliscy opatentowania substancji z grupy senolityków mogących eliminować starzejące się komórki (komórki zombie), które przestały być aktywne i powinny umrzeć, ale wciąż pozostają w naszych organizmach. Komórki te są jedną z głównych przyczyn procesów przyspieszonego starzenia. Szacuje się, że wprowadzenie na rynek takiego leku może przynieść korporacjom farmaceutycznym miliardy dolarów zysku każdego roku.

Jednak już dzisiaj potężne senolityki są dostępne w naturze, a do tego całkowicie *za darmo*. Nie słyszałeś o nich tylko dlatego, że nie da się opatentować polifenoli zawartych w truskawkach. Z mainstreamowych mediów nie dowiesz się o korzystnym wpływie fisetyny, flawonoidu znajdującego się w truskawkach, ale w rozdziale 10 tej książki, „Przygotuj się na inwazję zombie: eliminacja starzejących się komórek za pomocą medycyny roślinnej” przeczytasz o naturalnych senolitykach, które mogą eliminować te komórki i chronić twój mózg.

Rośliny mocy o niesamowitym i udowodnionym potencjale prozdrowotnym są dostępne nam wszystkim już dzisiaj. Rośliny odkryte przez starożytnych mędrców przynoszą rozwiązanie naszych problemów ze starzeniem, podtrzymując naszą młodość i chroniąc nasz mózg i nasze zdrowie do końca naszych dni. Szczególnie są to te rośliny, które dostarczają nam dość serotoniny, by uruchomić procesy naprawcze w naszym mózgu i zapobiec degeneracji starczej tego narządu. Z lektury tej książki dowiesz się również o tym, że serotonina jest niemal identyczna z potężnym psychodelikiem ayahauscą, wizjonerskim pnączem, dzięki któremu amazońscy szamani mogą otworzyć nam drzwi do wyższego mózgu w celu poprawy naszego psychosomatycznego zdrowia i zapewnienia życia wolnego od chorób.

Dowiesz się również tego, jak duży jest niedobór serotoniny w naszych mózgach.

Twój własny eksperyment

Nawet jeśli odżywasz się zdrowo i jesteś aktywny fizycznie możesz nie być świadomy tego, jak znaczną poprawę możesz odczuć zarówno pod względem fizycznym jak i emocjonalnym po ulepszeniu swego mózgu. Jeżeli zaś cierpisz na mgłę mózgową, drażliwość, stany lękowe, nadwagę, bóle stawów czy problemy trawienne, poczujesz się o niebo lepiej jeśli przystąpisz do eksperymentu $N=1$. („N” reprezentuje liczbę podmiotów w danym eksperymencie). Mój eksperyment nosi nazwę Alberto.

Jeśli nie zdecydujesz się na udział w tym eksperymencie, staniesz się częścią grupy kontrolnej, lokując się mniej więcej pośrodku krzywej Gaussa wraz z innymi typowymi przedstawicielami zachodniej populacji. Nie znajdziesz się na odległym krańcu tej krzywej, jako osoba nie przystająca do „normalnych” standardów starzenia. Eksperyment ten jest szczególnie istotny dla kobiet, które stanowią dwie trzecie ogółu pacjentów dotkniętych chorobą Alzheimera⁷ oraz 85 procent pacjentów z dolegliwościami autoimmunologicznymi⁸.

Wyobraź sobie życie w wieku senioralnym, w którym nie musisz zapisywać numerów aptek w pamięci swego telefonu i nie musisz codziennie przyjmować pięciu różnych leków na receptę, jak co piąty Amerykanin po ukończeniu 50 roku życia⁹.

To nie musi być twoja przyszłość.

Nie powinienesz czekać na chorobę, by zacząć dbać o kondycję swego organizmu. Ta publikacja pomoże ci cieszyć się dobrym zdrowiem i pozytywnym nastrojem przez długie dekady,

być może ratując cię od przedwczesnej śmierci, poprzedzonej ogromem cierpienia i innych problemów towarzyszących procesowi powolnej degeneracji twego mózgu. Pomoże ci zarządzać nadzwyczajnymi możliwościami tego kluczowego organu, co pozwoli ci odkryć moc twego umysłu do tworzenia piękna i spokoju w twoim życiu. Możesz przeprowadzić swój własny, jednopodmiotowy, przełomowy eksperyment na samym sobie i zacząć cieszyć się korzyściami płynącymi z doskonałego umysłu, sprawnego ciała i lepiej funkcjonującego mózgu, który będzie potrafił cię wspierać w tworzeniu dobrego zdrowia. Doskonale odnajdziesz się w nowoczesnym świecie, który już teraz jest, ale też w coraz większym stopniu będzie zarządzany algorytmami sztucznej inteligencji. I wreszcie zaczniesz eksplorować te sfery świadomości – oraz duchowości – które są dostępne jedynie osobom posiadającym ulepszony mózg, bogaty w składniki neuroodżywcze i wytwarzający cząsteczki serotoniny odpowiedzialne za uczucie szczęścia!

Rozwiązanie kryzysu, przed którym wszyscy stoimy

Bez względu na to, czy będziesz tego świadomy, czy też nie, możesz doświadczyć nieoczekiwanej awarii swego mózgu, który nie będzie w stanie zapamiętywać tego, co wydarzyło się przed pięcioma minutami, czyli nie będzie zdolny do zapisywania nowych wspomnień w swojej pamięci, tym samym tracąc do nich dostęp. Możesz znaleźć się w stanie, w którym nadal będziesz pamiętać ulubione piosenki z czasów swojej młodości, ale trudno ci będzie sobie przypomnieć po co właściwie wstałeś z kanapy, albo co zjadłeś dziś na lunch. Inteligencję dzielimy na dwie główne

kategorie: płynną i skryształizowaną. Inteligencja skryształizowana to twoja bazowa wiedza gromadzona przez lata. Inteligencja płynna pozwala ci przetwarzać nowe informacje i rozwiązywać trudne problemy. To właśnie ta płynna inteligencja ulega największej degradacji wraz z upływem czasu oraz z powodu inwazji toksyn, którymi twój mózg jest stale bombardowany i to ona jest ci najbardziej potrzebna do życia w tej nadchodzącej erze sztucznej inteligencji – prawdopodobnie najbardziej znaczącej technologii znanej ludzkości od czasów wynalezienia silnika parowego.

Jednak zbyt często niedomagania naszego mózgu zauważamy, kiedy jest już za późno, by móc temu przeciwdziałać.

Skoro czytasz tę książkę, to bardzo prawdopodobne jest, że dożyjesz 100 lat lub więcej. Jeśli mi nie wierzysz, skorzystaj z zamieszczonych w Internecie kalkulatorów długowieczności i sam sprawdź, ile jeszcze statystycznie pozostało ci czasu na tym świecie. Wiek starczy może dzisiaj wydawać się czymś bardzo odległym, ale jeśli masz więcej niż 35 lat, to możesz założyć, że twój mózg już teraz potrzebuje modernizacji. Wynika to z faktu, że mniej więcej w tym właśnie wieku, krytyczne systemy naprawcze organizmu człowieka zaczynają zawodzić. Wrócimy do tego tematu w dalszej części książki.

Ewolucja wydaje się przyśpieszać, kiedy wyzwania są tak wielkie, że dany gatunek nie może przetrwać, jeśli nie potrafi się zmienić. Obecnie wszyscy stoimy w obliczu najpoważniejszych zagrożeń dla naszego dalszego istnienia na tej planecie. Ludzkość jest dzisiaj tak blisko połączona ze sobą, że jeden wirus może błyskawicznie przemieszczać się wokół globu, paraliżując kolejne kraje i zatrzymując codzienne aktywności. Gwałtowne zmiany klimatu powodują topnienie lodowców i polarnych czap lodowych, zalewając obszary przybrzeżne i wzbudzając ogromny niepokój wśród wielu lokalnych społeczności, co wywołuje kolejne

fale migracji, które w przyszłości będą się jedynie nasilać. Rozwój sztucznej inteligencji grozi załamaniem rynku pracy w niektórych tradycyjnych zawodach. Nic zatem dziwnego, że tak wielu z nas widzi świat w raczej ciemnych barwach. Czasy, które wymagają od nas optymizmu, kreatywności i przededefiniowania naszych pomysłów na przyszłość, często stają się źródłem naszego rozczarowania.

Nie radzimy sobie najlepiej, ale można to zmienić. Możesz wyhodować sobie nowy mózg i osiągnąć wyższy poziom mądrości oraz zyskać szersze spojrzenie. Twój mózg jest niezrównanym cudem naturalnej inżynierii, który zarządza całym szeregiem złożonych funkcji, od regulacji nieświadomych procesów, takich jak praca serca czy gospodarka cieplna organizmu, po subtelne mechanizmy odpowiedzialne za świadomość, myśli i emocje. Inaczej niż w przypadku komputerów stworzonych przez człowieka, które do działania wymagają ogromnych ilości energii, ludzki mózg zużywa jej tyle, co 15 watowa żarówka. Wyjątkowa elastyczność – nazywana neuroplastycznością – i kreatywność twego mózgu stanowi wzorzec w odniesieniu do modeli sztucznej inteligencji i neurobiologii obliczeniowej.

Wszyscy mamy poczucie, że sztuczna inteligencja jest gotowa do zmiany krajobrazu ludzkości, chociaż jeszcze nie w pełni pojmujemy jak bardzo wpłynie to na nasze życie. Warto jest tu zwrócić uwagę na samo słowo „cyber”. Termin ten wywodzi się z języka greckiego i oznacza „umysł, sternika lub przewodnika”. Do tej pory to światli przedstawiciele naszego gatunku kierowali naszym przeznaczeniem. Jednak tuż za horyzontem naszej obecnej percepcji czają się liczne zagrożenia, wliczając w to techniki manipulacji genomem czy nieustające przekazywanie części zadań naszego mózgu na rzecz urządzeń cyfrowych.

Ulepszając swój mózg będziesz mógł wziąć czynny udział w wyznaczaniu nowego kursu ludzkości i unikniesz problemów związanych z wiekiem, łącznie z chorobą Alzheimera, najpowszechniejszym rodzajem demencji. Podczas twego eksperymentu z roślinnymi substancjami o potężnym neuroodżywczym działaniu opisanymi w tej publikacji, zachęcam cię do współpracy z twoim lekarzem czy innym specjalistą od spraw zdrowia. Weź jednak pod uwagę to, że raczej nie będzie on wiedział zbyt wiele o zalecanych przeze mnie roślinach i grzybach. Lekarze często są przepracowani i czytają jedynie te czasopisma naukowe, które skupiają się wyłącznie na chorobach i terapiach farmakologicznych. Rozmawiając z lekarzem o swoim fizycznym lub mentalnym zdrowiu możesz usłyszeć: „Nie znam żadnych badań na ten temat”. Po części wynika to z faktu, że droga z laboratorium do łóżka pacjenta jest raczej długa; z reguły musi minąć nawet 20 lat zanim nowe odkrycie zacznie być wdrażane w standardowej praktyce. Dlatego pamiętaj, że protokoły leczenia opisane w tej publikacji są bezpieczne i że głównym efektem ubocznym ich stosowania jest poprawa funkcjonowania mózgu.

Program „hodowania” nowego mózgu oparty jest na wykorzystaniu roślinnych substancji neuroodżywczych, które mogą doprowadzić do ogromnej zmiany twego fizycznego i psychicznego zdrowia i wprowadzą cię na ścieżkę do ostatecznej rzeczywistości, której odważni duchowi badacze poszukują od tysiącleci. Program ten polega na zastosowaniu 10-dniowej pysznej, roślinnej diety i możesz go powtarzać wraz z nadejściem każdej kolejnej pory roku, co pomoże ci się uchronić przed zagrożeniami współczesnego życia.

TAJEMNA MOC W TWOIM BRZUCHU

Wraz z topnieniem europejskich lodowców około 100 000 lat temu, rozpoczął się proces migracji dzikiej zwierzyny zamieszkującej te obszary w kierunku bardziej żyznych terenów dolinnych. Nasi odlegli neandertalscy kuzyni (których mózgi były pozbawione płatów czołowych) nie dostrzegli potrzeby porzucenia swoich przytulnych jaskiń, które pozwalały im przetrwać trudne zimowe dni i osiedlenia się w bujnych, zielonych dolinach. Najprawdopodobniej nie mogli liczyć na naturalną dla nas dzisiaj zdolność, która mogłaby ocalić im życie – konkretnie chodzi o neurogenezę.

Neurogeneza, wzrost nowych komórek mózgowych

Neurogeneza, zdolność mózgu do tworzenia nowych neuronów, pozwoliła gatunkowi *Homo sapiens* na odkrycie fascynującej nowej mapy świata pozbawionego lodu. Neurogeneza pomogła już nam w przeszłości zaadaptować się do zupełnie innego, wymagającego środowiska, i może to zrobić ponownie. Może powstrzymać degenerację naszych mózgów i naprawić je, pozwalając nam na osobistą reorganizację w obliczu zmieniającego się świata.

Miliardy neuronów w twoim mózgu rozwijały się, kiedy przebywałeś jeszcze w łonie swojej matki oraz w okresie twego dzieciństwa. Jeszcze do całkiem niedawna uważaliśmy, że wraz z osiągnięciem wieku dojrzałego tracimy naszą zdolność do tworzenia nowych neuronów. Jednak teraz wiemy, że neurogeneza działa przez całe nasze życie i przebiega głównie w hipokampie, strukturze o kształcie konika morskiego zlokalizowanej w płacie skroniowym ssaczego mózgu. Hipokamp odpowiada za utrwalanie nowych wspomnień, nawigację przestrzenną, eksplorację nowych przestrzeni i wyznaczanie nowych życiowych strategii. Tworzy również biograficzne wspomnienia, pozwalając nam się poznawać, przechowywać i odzyskiwać informacje dotyczące naszych osobistych doświadczeń. Hipokamp pomaga nam tworzyć mapy, z których korzystamy w drodze do pracy, podczas nauki połączeń linii metra, kiedy tropimy jelenia w gęstym lesie, czy gdy wyznaczamy ścieżki do osiągnięcia naszych celów.

Neurogeneza pomoże ci naprawić twój hipokamp, co pozwoli ci cieszyć się dobrostanem i zyskać poczucie zachwytu nad życiem takim, jakie ono jest, a nie takim, jakim chciałbyś, aby było. Pozwoli ci na to, co szamani nazywają „urzeczywistnianiem swego wyśnionego życia”.

Starożytna mądrość i krainy, w których kryją się odpowiedzi

Kiedy dobiegałem trzydziestki pracowałem jako adiunkt na wydziale biologii i moja uczelnia odniosłaby ogromne korzyści, gdyby udało mi się odkryć drzewo, korę czy krzew z Amazonii, których skład chemiczny mógłby zostać odpowiednio zmodyfikowany, by móc być opatentowany jako lek. W związku z tym

przyjąłem grant od jednej z wielkich szwajcarskich firm farmaceutycznych, która postanowiła sfinansować moje badania. Lek, nad którym pracowaliśmy miał w zamyśle wspierać leczenie demencji. Moim zadaniem było odnalezienie „rośliny matki” w Amazonii, takiej, która będzie posiadała lecznicze właściwości oraz historię wykorzystywania przez rdzennych uzdrowicieli.

Nieświadomy tego, jak bardzo takie podejście było skażone dominującym paradygmatem zachodniej nauki, wyruszyłem do odległych obszarów Amazonii w poszukiwaniu kory, liścia czy ekstraktu, który okaże się być magicznym eliksirem przynoszącym pomoc wielu ludziom, a mnie pozwalającym opłacić rachunki.

Bywałem w wioskach, których mieszkańcy nie porozumiewali się żadnym znanym mi dialektem i czasem musiałem na migi pokazywać, o co mi chodzi; chowałem długopis pod kamieniem i udawałem, że nie mogę go znaleźć, co miało symbolizować kłopoty z pamięcią, będące znakiem rozpoznawczym choroby Alzheimer. Tubylcy początkowo zaskoczeni tym przedstawieniem, po chwili wybuchali głośnym śmiechem. Zdarzało się, że miejscowe dzieciaki wyciągały długopis spod kamienia, nie zamierzając mi go oddać. Znalezione, nie kradzione.

Dzięki tłumaczom zacząłem rozumieć, że rdzenni mieszkańcy tych terenów najbardziej cenili sobie rośliny, które służyły do naprawy szkód spowodowanych trudami dnia codziennego, przyczyniającymi się do przyspieszenia procesów starzenia. Ale koncerny farmaceutyczne nie były zainteresowane zapobieganiu tym procesom. Nie, kasę przynosiło *leczenie* Alzheimer.

Tymczasem nikt, kogo spotkałem na swojej wyprawie, nawet w najbardziej odosobnionych wioskach, nie cierpiał na przypadłość, którą chcieliśmy wyleczyć. Jak miałem znaleźć lek na demencję w miejscu, w którym nikt nie był nią dotknięty? Lokalni uzdrowiciele nie potrafili mi powiedzieć, których roślin mógłbym

użyć do leczenia chorób takich jak choroba Alzheimera, choroby serca czy rak – tej trójki jeźdźców apokalipsy, tak typowych dla starszej części współczesnego, zachodniego społeczeństwa. Pewna szamanka nawet odciągnęła mnie na bok i wyszeptwała mi do ucha: – Chcesz uciec od chorób starości? Dlaczego po prostu nie wybierzesz długiego i szczęśliwego życia?

Podjeżdżałem jednak, że miejscowi posiadają wiedzę o roślinach pomagających chronić mózg – a szczególnie pamięć – ponieważ nie posługiwali się pismem, a mimo to potrafili zachować, w gronie starszyny, wiedzę gromadzoną od pokoleń. Przecież gdyby tę wiedzę utracili, przetrwanie ich ludu stałoby pod ogromnym znakiem zapytania. Co, gdyby zapomnieli o tym, jak rozniecić ogień, czy które rośliny są bezpieczne, a które trujące? W jaki sposób chronili mózgi wiekowych depozytariuszy tej wiedzy?

Okazało się, że chociaż byli gotowi podzielić się ze mną swoją wiedzą o roślinach porastających ten amazoński, biologiczny raj, to najpierw chcieli otworzyć mi oczy na to, *czego szukam*. Nie miałem pojęcia jak bardzo ograniczał mnie mój zachodni sposób myślenia. Uważałem, że choroby, które chcieliśmy wyleczyć były prawdziwe i uniwersalne. *Wierzyłem, że aby poczuć się lepiej, trzeba zwalczyć chorobę*. I myślałem, że wszyscy uważają podobnie. Tymczasem amazońscy szamani nie wierzyli w istnienie chorób. Chorzy ludzie istnieją, ale nie choroby. A trwałe rozwiązanie zdrowotnych problemów wymagało eksploracji tajemniczej i niewidzialnej krainy.

Od zawsze zakładałem, że to, czego poszukuję, znajduje się gdzieś w fizycznym świecie.

– Szukasz tu i tam, na brzegu rzeki i w gęstej dżungli, przyglądasz się, marszczysz brwi, a nigdy nie zapuściłeś się do krain, w których naprawdę możesz znaleźć odpowiedź – usłyszałem od jednego ze starszych wioski.

Krainy. Z przeprowadzonych rozmów wywnioskowałem, że chodzi o miejsca, których nie można było doświadczać za pomocą żadnego z pięciu zmysłów.

– Chodzi ci o to, że powinienem przyjrzeć się swoim myślom oraz uczuciom i tam szukać źródeł wiedzy? My to nazywamy psychologią. Uczyłem się jej. Ba, zdobyłem nawet tytuł doktora w tej dziedzinie nauki.

Kąki ust mego rozmówcy zadrgały nerwowo i widać było, że zaciekle walczy, by nie wybuchnąć śmiechem.

– Powtarzam, musisz się udać na eksplorację. Mówię o miejscach, gdzie możesz doświadczyć tego, co znajduje się u źródeł. Twój umysł jest niczym woda rozbijająca się o kamienie w dole rwącej rzeki. Nie zdajesz sobie sprawy z tego, jak spokojna jest woda w górnym jej biegu – gestem głowy wskazał w kierunku wijącego się nieopodal bystrego strumienia.

Jego słowa wprawiły mnie w zakłopotanie. Ja zajmowałem się badaniami mózgu, a on mówił o umyśle. Dotąd byłem przekonany, że umysł jest wytworem mózgu. Jednak ten człowiek sugerował, że to mózg może być produktem, efektem umysłu. Musiałem przyjrzeć się swoim przekonaniom o źródłach zdrowia i osobistego dobrostanu. Musiałem zamknąć oczy, by móc zobaczyć to, co przede mną ukryte: rzeczywistość leżącą poza granicami zwykłej świadomości.

Wiedziałem o różnego rodzaju falach mózgowych i towarzyszących im stanach świadomości, ale moje zrozumienie miało podłoże intelektualne. Akademickie. Potrafiłem całkiem nieźle definiować terminy i opisywać zjawiska przechodzenia pomiędzy poszczególnymi stanami umysłu. Rozumiałem, że zrelaksowany mózg jest o wiele bardziej wartościowy niż ten, który przypomina chomika uwięzionego w kołowrotku codziennego natłoku zdarzeń. Przebadałem to w swoim laboratorium na Uniwersytecie

Stanowym San Francisco, gdzie odkryliśmy, że możliwe jest nauczanie ludzi odwracania ich świadomej uwagi od doświadczenia bólu poprzez zanurzenie rąk w lodowatej wodzie. Taka zmiana świadomości była możliwa poprzez zmianę składu chemicznego ich mózgów w postaci zwiększenia produkcji endorfin (naturalnej morfiny ludzkiego mózgu) o 800 procent!

Jednak czymś nowym dla mnie była informacja o ukrytych krainach świadomości, w których szamani wykonują swoją pracę. To krainy, do których można się przenieść będąc w niezwyklej świadomości, kiedy jesteśmy w stanie wchodzić w interakcje z siłami wpływającymi na nasze ciała, mózgi i umysły. W krainie, której nie obejmuje zwykła percepcja, szamani mogą dotrzeć do źródła złego stanu zdrowia i zmienić je poprzez przekształcenie energetycznej architektury człowieka, poszukującego pomocy.

– W porządku – powiedziałem sobie. – Zbadajmy te przestrzenie.

Jednak wciąż potrzebny jest nam mózg, hardware naszego biologicznego komputera, który powie naszemu ciału co należy zrobić, aby powstrzymać tworzenie psychosomatycznej choroby i stworzyć dobre zdrowie oraz dobrostan, czyż nie?

Nieoczekiwany aktor, który odpowiada za choroby i problemy z nastrojem

Pierwotna przyczyna mgły mózgowej i wahań nastrojów kryje się w naszym brzuchu. Żeby wyhodować zdrowy mózg najpierw musimy wyhodować zdrowe jelita – które odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu dobrostanu naszego mózgu.

Dobre bakterie jelitowe trawią pokarmy, wyodrębniając ich składniki odżywcze i zamieniając je w cząsteczki, których nasz

organizm używa do leczenia i regeneracji. Wspierają one również układ odpornościowy poprzez uczenie limfocytów T rozpoznawania intruzów, którzy muszą zostać zneutralizowani, by utrzymać organizm w dobrym zdrowiu. Dlatego nasze jelita potrzebują ogromnej kolonii tych bakterii. Tak naprawdę te mikroskopijne stworzenia stanowią ponad 90 procent DNA w naszym ciele. Może być ci trudno w to uwierzyć, ale to oznacza, że jedynie 10 procent twojego DNA należy rzeczywiście do ciebie!

Jelita są miejscem, w którym natura żyje w twoim wnętrzu. Twój układ trawienny, składający się z „rury” biegnącej od twojej jamy ustnej do odbytu, stanowi w gruncie rzeczy „zewnątrze” twego organizmu, które jest pełne bakterii, grzybów, pleśni, kwasu solnego, niestrawionych części pokarmów, odpadków i toksyn. Jelita przypominają środowisko leśne, gdzie najwięcej zwierzyny gromadzi się w pobliżu źródeł pokarmu.

Nasze mikroby pozostają z nami w symbiotycznej relacji. Tak jak sama natura, mikrobiom jelitowy powinien być zróżnicowany. Większość złych bakterii rezydujących na świeżych pokarmach może być z nich spłukana, a te które pozostaną wyeliminuje kwas żołądkowy w procesie rozbijania pokarmu na mniejsze cząsteczki. Soki trawienne mają niezwykle silne działanie – jeśli doświadczyłeś refluksu żołądkowego, wiesz jak bardzo jest to bolesne, kiedy te kwasy przenikną do przełyku, czyli do miejsca, w których nie powinny się znaleźć. Dlatego w wyniku ewolucji nasze organizmy wytworzyły wyściółkę żołądka, aby uchronić się przed strawieniem własnych tkanek. Kiedy nasz mikrobiom nie jest zróżnicowany, złe mikroorganizmy, wliczając w to robaki i grzyby, zaczynają dominować. Doświadczamy dysbiozy lub zaburzenia równowagi jelitowej (termin „dysbioza” pochodzi z języka greckiego i został stworzony z połączenia słów „zły” i „życie”) co objawia się częstym poczuciem nerwowości i zmęczenia. Doskwierają

nam gazy, wzdęcia i problemy trawienne. Nasza skóra staje się poznaczona krostami i wykwitami. Wzrasta ryzyko infekcji i zaczynamy odczuwać bóle stawów będące efektem stanów zapalnych. W przypadku uszkodzonej mikroflory jelitowej już 10 bakterii z rodzaju *Salmonella* może wywołać infekcję żołądkowo-jelitową, która doprowadzi do biegunki i wysokiej gorączki. Jednak, jeśli twoja mikroflora bakteryjna będzie silna, to żeby doszło do takiej infekcji w twoim ciele będzie musiało się znaleźć ponad milion takich bakterii.

Dysbioza powoduje, że dobre bakterie w twoim wnętrzu przestają wytwarzać serotoninę. Kiedy mózg cierpi na niedobór serotoniny, hipokamp staje się niezdolny do regeneracji i nie jest w stanie naprawić szkód spowodowanych działaniem hormonów stresu (adrenaliny i kortyzolu). Kiedy fabryki serotoniny w naszych jelitach zostają zamknięte, hipokamp kurczy się nawet o 50 procent. Nasza pamięć krótkotrwała ulega osłabieniu, przestajemy się uczyć i tracimy zdolność kreatywnej interakcji z innymi. Nasza inteligencja płynna zanika.

Kiedy nasz hipokamp zostaje uszkodzony, zapisane w nim mapy naszego świata – te najnowsze, sprzed zaledwie dwóch lat – stają się nieaktualne i mogą nas uwięzić, tak jak stało się to w przypadku naszych neandertalskich kuzynów, którzy bali się opuścić swoje jaskinie. Zaczynają omijać nas wielkie możliwości. Wydaje się, że mózg musi aktualizować swoje mapy rzeczywistości przynajmniej co dwa lata. W świecie technologii zjawisko to nazywane jest prawem Moore’a – to prawo wynikające z obserwacji, że liczba tranzystorów w układzie scalonym ulega podwojeniu co każde kolejne dwa lata, zwiększając wydajność układu (i jest powodem, dla którego co dwa lata musisz kupować sobie nowy laptop). Mapy, według których poruszamy się w dynamicznie zmieniającym się świecie muszą być uaktualniane tak, byśmy

mogli wyznaczać nowy kurs ku naszemu przeznaczeniu. W przeciwnym razie będziemy skazani na los, o którym wspominała Stonoga w *Alicji w Krainie Czarów*: „Jeśli nie wiesz dokąd zmierzasz, dotrzesz tam każdą drogą”.

Pielęgnacja ogrodu twoich jelit

Żeby ochronić mózg musimy zadbać o odpowiednią populację bakterii w ogrodzie naszych jelit.

Standardowa zachodnia dieta jest toksyczna dla naszych jelit oraz zamieszkujących je dobrych mikrobów. Jesteś tym, co je twój mikrobiom, a współcześni ludzie mają tendencję do przejadania się i jednocześnie są przy tym niedożywieni ponieważ brakuje im bakterii niezbędnych do trawienia składników odżywczych. Problem stanowi nie tylko to, co jemy, ale też to, czego *nie* jemy: odżywczych i niskokalorycznych pokarmów roślinnych bogatych w błonnik. Różnorodność jelitowa zostaje zaburzona przez nadmiar spożywanych cukrów, przetworzonej żywności i nasyconych tłuszczów zawartych w białkowych produktach odzwierzęcych.

Oslabiamy nasz mikrobiom również przez przyjmowanie antybiotyków. Wielu lekarzy podchodzi rozsądnie do przepisywania takich leków, ale jeśli niedawno przyjmowałeś antybiotyki lub spożyłeś je nieświadomie, razem z produktami mlecznymi lub mięsnymi pochodzącymi od zwierząt, którymi podawane są tego typu substancje w celu ich szybszego utuczenia, najprawdopodobniej potrzebujesz odbudowy swego mikrobiomu jelitowego.

Środowisko bakteryjne naszych jelit powinno być zróżnicowane. Czy wiesz, że jelita naszych przodków zamieszkiwało ponad 2000 różnych gatunków bakterii, podczas gdy mikrobiom ludzi współczesnych składa się z 10 lub mniejszej ilości odmian tych mikroorganizmów?

Nasz wewnętrzny ogród jest wyjątkowo dopasowany do naszych gustów kulinarnych, naszych nawyków snu czy nawet naszych relacji. Dowiedziałem się tego z najnowszych badań przeprowadzonych przez uczonych z National Institute on Aging (Narodowego Instytutu Badań Procesów Starzenia), którzy odkryli, że ludzie posiadający zróżnicowany i bardziej spersonalizowany (innymi słowy, mniej podobny do innych) mikrobiom, żyją dłużej i cieszą się lepszym zdrowiem niż ci, których mikrobiom jest bardziej ubogi. Co więcej, ci pierwsi posiadają większą ilość metabolitów pochodzenia bakteryjnego, powodujących wzrost stężenia serotoniny. (W badaniu na myszach obfitość tryptofanu, prekursora serotoniny, prowadziła do redukcji stanów zapalnych i wydłużenia życia)¹.

Utrzymanie zdrowej populacji mikrobów w jelitach jest kluczowe dla bystrości naszego umysłu. Czujemy motylki w brzuchu lub nie możemy „strawić” nieprzyjemnej sytuacji, ponieważ nasze jelita związane są z czymś, co nazywamy intuicją. A nasz mikrobiom podąża za nami, gdziekolwiek pójdziemy. W rzeczywistości, gdybyśmy nabrali „powierza” do strzykawki w odległości nie większej niż pół metra od jakiejś osoby, to po uwolnieniu tego powietrza do szalki Petriego z podłożem hodowlanym, po kilku dniach moglibyśmy „wychodować” mikrobiom tej osoby! To dlatego, że nasza mikroflora znajduje się nie tylko w jelitach, ale też w ustach, płucach i na skórze; tworzy coś w rodzaju aury promieniującej z nas na odległość około pół metra.

Nawet jeśli od wielu lat nie przyjmowałeś antybiotyków i unikasz spożywania cukru, odbudowa gatunkowej różnorodności twego mikrobiomu może być bardzo długotrwałym procesem, który jednak można przyspieszyć za pomocą probiotycznych suplementów diety.

Niedawno byłem w odwiedzinach u przyjaciela i w pewnym momencie z podwórka przyszedł jego czterolatek oznajmiając

głośno, że właśnie zjadł garść świeżych jagód zerwanych prosto z krzaka. Matka chłopca natychmiast zwróciła mu uwagę:

– Przed zjedzeniem owoców powinieneś je najpierw umyć.

Wyjaśniłem jej, że tak naprawdę dobrze, że tego nie zrobił ponieważ w ten sposób usunąłby dobre probiotyki z powierzchni owoców. A jeśli w jakiś sposób znalazłoby się na nich również nieco organicznej gleby, to tym lepiej dla kondycji jelit chłopca.

Dodatkowo, co gorsza, w układach pokarmowych większości z nas żyje zbyt wiele drożdżaków *Candida albicans*. Są to grzyby całkowicie odporne na działanie antybiotyków (ponieważ antybiotyki zwalczają jedynie bakterie). Kiedy już antybiotyk wyeliminuje większą część bakterii bytujących w jelitach, *Candida* staje się dominującym organizmem w kolonii.

Obecnie mamy do czynienia ze wzrostem przypadków występowania chorób wątroby o podłożu nie alkoholowym – niektórzy ludzie cierpią na tak duży rozrost populacji *Candida* w przewodzie pokarmowym, że nawet jeśli są abstynentami, ich brzuchy zmieniają się w organiczne destylarnie: *Candida* fermentują cukry ze spożywanych deserów przekształcając je w alkohol, podobnie jak browarnicy zamieniają zboże w piwo, a winiarze winogrona w wino. Alkohol powstały w ten sposób uszkadza wątrobę w nie mniejszym stopniu niż robi to whiskey. Natura uwielbia fermentację – a *Candida* stanowią naturalny system usuwania bioodpadów, który został stworzony między innymi po to, aby poddać fermentacji nasze ciała, ale dopiero po naszej śmierci i ani dnia wcześniej.

Pielęgnacja murów ogrodu twoich jelit

Dla dobra naszych mózgów powinniśmy dbać o właściwą kondycję wyściółki jelitowej. Co każde siedem dni jest ona wymieniana

przez komórki macierzyste znajdujące się w kosmkach, mikroskopijnych palcokształtnych strukturach w jelicie cienkim, które są niczym las stanowiący schronienie dla mikrobioty jelitowej i które pozwalają nam przyswajać pokarmy. Na dwóch centymetrach kwadratowych naszych jelit mieści się około 20 000 kosmków i ten obszar zasiedla ponad pół miliona dobrych bakterii wspierających nasze trawienie, odporność, zdrowie oraz funkcjonowanie mózgu. Kiedy wyściółka jelitowa zostaje osłabiona, połączenia w jednokomórkowej barierze pomiędzy jelitami a krwiobiegiem zostają poluzowane i jelito staje się nieszczelne. Przez powstałe w ten sposób szczeliny w wyściółce jelitowej zaczynają przedostawać się cząsteczki pokarmów oraz bakterie, które następnie przenikają do krwioobiegu. Obecność intruzów nie uchodzi uwadze układu odpornościowego, który aktywuje limfocyty T oraz wyzwala różnego rodzaju cząsteczki zapalne, łącznie z histaminą. Nieustający stan zapalny o niskim stopniu nasilenia, będący efektem nieszczelnego jelita doprowadza do pojawienia się chronicznych objawów, od bólu głowy po wahania nastrojów i problemów takich jak depresja lub stany lękowe, zmian metabolicznych (utrudniając utrzymanie prawidłowej masy ciała), zaburzeń neurologicznych oraz chorób autoimmunologicznych. Tak naprawdę zwalczanie objawów zaburzeń autoimmunologicznych należałoby zacząć od uzdrowienia przewodu pokarmowego.

Ale być może najważniejsze jest to, że jelita odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu naszych myśli, emocji i ogólnego poczucia szczęścia. Dobrze funkcjonujące jelita wytwarzają wystarczającą ilość serotoniny do skutecznego wspierania zdolności wyższego mózgu, o czym więcej dowiesz się z lektury rozdziału 8: Wylecz swoje jelita i nie pozbawiaj się serotoniny.



Polecamy:



Alberto Villoldo jest antropologiem medycyny, który poświęcił się badaniom wiedzy uzdrowicielskiej plemion z Amazonii i Andów. Odkrył i opisał wiele leczniczych preparatów roślinnych, które wykorzystuje w przepisach kulinarnych.

**Starzenie się jest nieuniknione,
ale możesz zatrzymać ten proces, a nawet go odwrócić!**

Twój mózg to klucz do długowieczności, zdrowia i pełni życia. W tej przełomowej książce Autor wyjaśnia, jak przeprogramować swój mózg, eliminując toksyny, regenerując komórki i uruchamiając naturalne procesy odnowy.

Sięgając po tę książkę:

- **Odnowisz swój mózg** – nauczysz się zwiększać produkcję BDNF (neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego), który wspiera neurogenezę i neuroplastyczność.
- **Wyeliminujesz toksyny i zapobiegiesz stanom zapalnym** – poznasz sposoby na oczyszczenie organizmu oraz regenerację mitochondriów, by odzyskać energię i witalność.
- **Przyspieszysz rewitalizację mózgu dzięki roślinom mocy** – odkryjesz tajemnice szamańskich metod i dowiesz się, jak naturalne substancje mogą wpływać na twoją psychikę i zdrowie.
- **Przepiszesz swoje geny na nowo** – dzięki technikom epigenetycznym aktywujesz geny zdrowia i wyciszysz geny chorób.
- **Przygotujesz mózg na długowieczność** – stworzysz własne probiotyki, które przywrócą równowagę w jelitach i poprawią produkcję neurotransmiterów.

Ciesz się jasnością umysłu, długowiecznością i energią na lata

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

