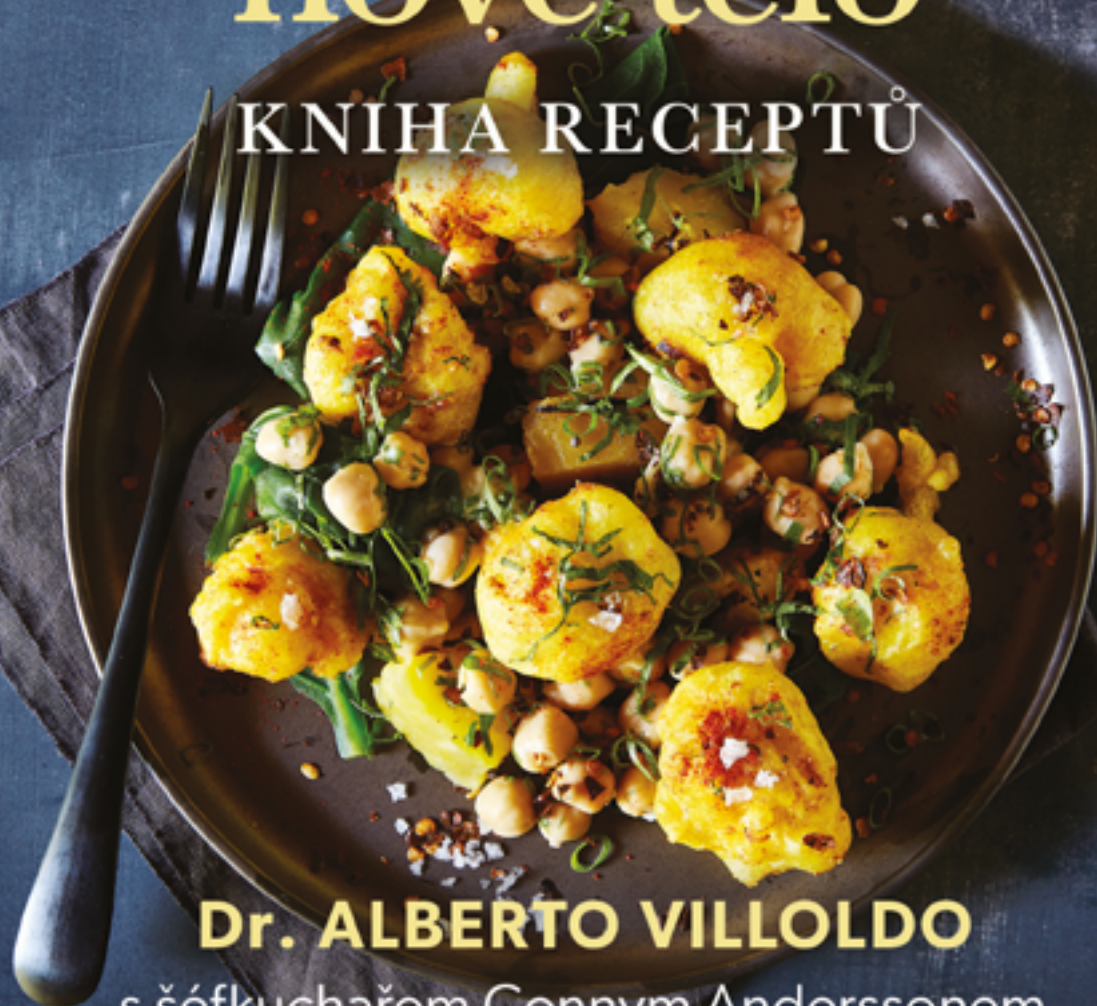


Uzdravte svůj mozek a střeva pomocí
více než 90 rostlinných receptů

Vypěstuj si nové tělo

KNIHA RECEPTŮ



Dr. ALBERTO VILLOLDO

s šéfkuchařem Connym Anderssonem

Dávná čerokijská legenda vypráví příběh
o starém indiánovi a jeho vnukovi.
„Mám v sobě uvnitř dva vlky, kteří se perou.
Jeden je plný zlosti a nenávisti a druhý je
laskavý a soucitný,“ řekl muž.
„A který z nich zvítězí, dědečku?“
zeptal se vnuk.
„Ten, kterého budu krmit,“ odpověděl
starý muž.

Vypěstuj si nové tělo

KNIHA RECEPTŮ

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována žádným mechanickým, fotografickým nebo elektronickým postupem ani ve formě zvukového záznamu, nesmí být ukládána do vyhledávacího systému, přenášena ani jinak kopírována pro veřejné nebo soukromé použití – s výjimkou „oprávněného použití“ jako jsou stručné citace v člancích a recenzích – bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Autor této knihy neposkytuje lékařské rady ani nepředepisuje použití žádné techniky jako způsob léčby fyzických, emocionálních nebo zdravotních problémů bez doporučení lékaře, ať už přímo nebo nepřímo. Záměrem autora je pouze nabídnout informace obecného charakteru, které vám pomohou při hledání emocionální, fyzické a duševní pohody. V případě, že některou z informací v této knize použijete pro sebe, autor ani vydavatel za vaše jednání nepřebírají žádnou odpovědnost.

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

Vypěstuj si nové tělo

KNIHA RECEPTŮ

Uzdravte svůj mozek a střeva pomocí více
než 90 rostlinných receptů

Dr. ALBERTO VILLOLDO
s šéfkuchařem Connym Anderssonem

Přeložila Johana Pášmová



2025

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Villoldo, Alberto, 1949-

[Grow a new body cookbook. Česky]

Vypěstuj si nové tělo - kniha receptů : uzdravte svůj mozek a střeva pomocí více než 90 rostlinných receptů / Alberto Villoldo a Conny Andersson ; přeložila Johana Pášmová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2025. -- viii, 221 stran

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografické odkazy a rejstřík

ISBN 978-80-7500-710-0 (brožováno)

* 641.56-056.84:613.26 * 613.2 * 615.89:633.88 * 615.8:615.279 * 612.68 * (035) * (083.12)

– veganská jídla

– racionální výživa

– fytoterapie

– detoxikace organismu

– dlouhověkost

– příručky

– kuchařské recepty

641 - Kuchařství. Potraviny. Vařená jídla [19]

Alberto Villoldo a Conny Andersson

Vypěstuj si nové tělo – kniha receptů

Grow a New Body CookBook

Copyright © 2023 by Alberto Villoldo and Conny Andersson

Originally published in 2023 by Hay House LLC

Translation © Johana Pášmová 2025

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2025

ISBN 978-80-7500-710-0

Fotografie:

Str. 6: Marco Antonio Pereda; str. 10 a 221: Esteban Folatre; str. 15, 17, 20, 24, 221: z archivu Conny Anderssona; str. vii, 2, 5, 9, 16, 18, 23, 27, 28, 30, 31, 32, 39, 40, 45, 47, 48, 50, 53, 54, 56, 58, 61, 63, 66, 68–69, 71, 76, 77, 79, 80, 85, 86–87 a 112–113: snímky použité na základě licence Shutterstock.com; str. 42 a fotografie receptů 89–200: Paul Brissman

Výběr a příprava rekvizit: Kristine Trevino

Design a úprava pokrmů: Conny Andersson

Marcele Lobos za to, jak umí
kouzlit v kuchyni.

– Dr. Alberto Villoldo

Všem mým inspirativním
přátelům a těm, kdo se rádi
necháávají inspirovat.

– Conny Andersson





Obsah

Část první: Vypěstuj si nové tělo

Kapitola 1: <i>Nové tělo máte nadosah</i>	3
Kapitola 2: <i>Jídlo jako zdroj informací</i>	19
Kapitola 3: <i>Léčivá síla rostlin na talíři</i>	33

Část druhá: V kuchyni

Kapitola 4: <i>Laboratoř v kuchyni</i>	43
Kapitola 5 : <i>Rostlinná mléka, mléčné nápoje a smoothie</i>	52
Kapitola 6: <i>Přílohy a doplňky k hlavním chodům</i>	68
Kapitola 7: <i>Vývary a polévky</i>	86
Kapitola 8: <i>Předkrmy a malá jídla</i>	112
Kapitola 9: <i>Saláty a hlavní chody</i>	166

Příloha 1: <i>Potraviny, které je vhodné mít po ruce</i>	202
Příloha 2: <i>Týdenní stravovací plán Vypěstuj si nové tělo</i>	206
Poznámky	209
Rejstřík	211
Poděkování	217
Ohlasy na knihu <i>Vypěstuj si nové tělo – kniha receptů</i>	219
O autorech	221



ČÁST PRVNÍ

Vypěstuj si nové tělo

**„Jste novým člověkem – člověkem,
který si dokáže vypěstovat odolné tělo
plné energie a přenést se přes omezení
daná dědičností a prostředím,
v němž žije.“**



Nové tělo máte nadosah

Ano, *můžete* omládnout. Je to možné.

Antropologii jsem se rozhodl studovat, když mi ještě nebylo ani dvacet. Mou hlavní motivací bylo to, že jsem si představoval, že budu cestovat do exotických zemí a setkávat se tam s národy doposud nedotčenými civilizací. Při svých výpravách do amazonského deštného pralesa jsem na kánoí projížděl vesnicemi, kde lidé nikdy neviděli plechovku limonády. Zjistil jsem, že tyto národy netrpí demencí, rakovinou ani srdečními chorobami. Živí se převážně rostlinnou stravou a příležitostně zařazují do svého jídelníčku ryby a maso ze zvířat ulovených ve volné přírodě. Vědí totiž, které rostliny zapínají geny pro obnovu a regeneraci a umožňují jim žít dlouhý život v plném zdraví.

Recepty v této knize jsou sestaveny tak, aby vám pomohly omládnout. Využívají moudrosti obyvatel Amazonie a dokážou nastartovat systémy pro opravu a regeneraci, nacházející se v každé buňce a orgánu vašeho těla. Aktivují zásoby kmenových buněk, které jsou připravené pomoci vám vypěstovat si nové tělo, bojovat proti stárnutí a snížit riziko onemocnění.

Tento stravovací plán stojí na čtyřech principech:

- Jídelníček tvoří primárně rostlinné potraviny. Ryby a vejce je možné si dopřát jen občas (maximálně jednou týdně).
- Cílem je omezit nasycené tuky (z masa a sýrů) a cukr společně se vším, na co se cukr ve střevech mění – např. zpracované obiloviny. Povoleno je jíst spoustu ovoce, ale vždy až odpoledne!
- Během osmihodinového stravovacího okna je vhodné dopřát si pouze dvě jídla. V praxi to znamená vypustit z jídelníčku snídani (tak to dělám já), nebo večeři. Poslední jídlo je třeba zařadit nejpozději tři hodiny před spaním.
- Tělo je třeba zásobovat také doplňky stravy, mezi kterými nesmí chybět B-komplex, vitamin D3, kyselina DHA a směs multivitaminů a minerálních látek. Hodně se smějte a snadno odpouštějte.

Recepty v této knize jsou podloženy nejnovějšími vědeckými poznatky a moudrostí starých národů.

Lékařská obec však v dnešní době čelí krizi. Redakce nejprestižnějšího lékařského časopisu na světě *The Lancet* uvádí: „Důkazy proti (lékařské) vědě mluví jasně: je pravděpodobné, že velká část vědecké literatury, možná až polovina, neodpovídá realitě.“¹ Nakolik tedy můžeme věřit moderní medicíně a tomu, co nám lékaři v televizi tvrdí, že máme jíst, abychom byli zdraví? Vyzýváme vás proto, abyste roli vědce vzali do vlastních rukou a sami zjistili, co vyhovuje právě vašemu tělu. Proměňte svou kuchyni v laboratoř.

Pěstování nového těla

Nic jiného mi nezbyvalo.

Potřeboval jsem nová játra.

Jako lékařský antropolog jsem strávil roky cestováním po odlehlých částech Indonésie, Indie a Amazonie. Došel jsem do bodu naprostého vyčerpání a právě tehdy jsem onemocněl žloutenkou. Bylo mi jasné, že musím vyhledat lékařskou pomoc, což jsem nakonec udělal. Výsledky byly mnohem horší, než jsem očekával: bylo mi řečeno, že můj mozek a srdce jsou zamořeny parazity a že mi odumírají játra. Lékaři mi důrazně doporučovali, abych se zapsal na čekací listinu na transplantaci jater.

To se stalo před několika lety. Dnes se cítím lépe než kdy předtím. Mám totiž nová játra, srdce a mozek. Ale všechno to jsou moje původní orgány! Naučil jsem se vytvářet si nové tělo. Probudil jsem totiž jeho schopnost produkovat kmenové buňky, které dokážou opravit a zcela obnovit orgány tak, aby byly opět mladé, zdravé a plné života. Dnes pomáhám dalším lidem uzdravovat těla a vylepšovat mozky, aby místo stárnutí probíhal v těle proces mládnutí a aby délka jejich života odpovídala délce fyzického zdraví.

Díky receptům na následujících stránkách si budete moci pochutnávat na celé řadě výživové

bohatých a zároveň nízkokalorických jídel a svačinek. Tyto pokrmy využívají neuvěřitelné síly rostlin bohatých na polyfenoly, které chrání vaše zdraví a mají úžasné antioxidační a protizánětlivé účinky a celou řadu dalších skvělých vlastností. Mimo jiné tato jídla aktivují produkci kmenových buněk, jež pracují na obnově těla a mozku. Obsahují totiž spoustu zdraví prospěšných tuků a bílkovin a mohou se pyšnit nízkým obsahem cukrů a živočišných produktů – právě ty mají na svědomí předčasné stárnutí organismu. Recepty v této knize vám zkrátka pomohou vzepřít se osudu, který v sobě nesou vaše geny.

Nezáleží na tom, jestli je vám 35 nebo 80. Vrozené regenerační systémy, které mají schopnost zvrátit proces stárnutí, je možné nastartovat kdykoliv. Změnou stravovacích návyků můžete začít bojovat proti třem apokalyptickým jezdcům západního světa: demenci, rakovině a srdečním onemocněním. Když zjistíte, jak snadno si můžete vypěstovat nové tělo, které se navíc bude umět samo uzdravovat a předcházet negativním vlivům stárnutí, začnete se mnohem více těšit na svoji budoucnost. Když se budete stravovat podle plánu *Vypěstuj si nové tělo*, můžete během několika dní začít pociťovat, že se váš organismus revitalizuje a že dochází k čištění vaší mysli a mozku. Škody, které způsobily toxiny z životního prostředí a zub času, se začnou opravovat. Téměř u všech klientů, kteří se zúčastnili mého programu *Vypěstuj si nové tělo*, ať už na naší klinice v Chile nebo v Evropě a Spojených státech, příznaky od mozkové mlhy až po různé bolesti zeslábly během jediného týdne až o 75 %.

Díky receptům z knihy *Vypěstuj si nové tělo* se jídlo může stát lékem i pro vás! Moje cesta k uzdravení mě zbavila veškeré skepse vůči možnostem, které nyní v této knize popisuji. Lékaři mi kdysi sdělili, že se s největší pravděpodobností už nikdy nevydám na výšlap do hor. Zrovna před nedávnem jsem se vrátil z expedice, která probíhala vysoko v peruánských



Andách. Jsem si jistý, že když se poškození těla podařilo zvrátit mně a mám v sobě dnes tolik síly, jako kdyby mi bylo dvacet, podaří se to i vám.

Stárnutí je pro člověka zcela přirozené. Vaše tělo však stárnout nemusí. V Amazonii mě sice napadli parazité, kvůli kterým jsem málem přišel o život, zároveň mi ale tamní deštný prales odhalil tajemství zdraví a dlouhověkosti. Během jedné z nočních ceremonií s amazonskými šamany jsem cítil, jak ke mně promlouvá duch Matky, duch Gaii: „Umíráš...“ znělo její poselství.

„Já vím,“ odpověděl jsem do tmy.

„Jsi plný smrti,“ pokračovala. „Tu smrt, kterou v sobě nosíš, musíš z těla vyhnat.“

Poté mi ukázala běžné rostliny včetně různých druhů bobulí, které pomáhají odstranit senescentní buňky – buňky, které jsou jako zombie: ani mrtvé, ale

ani živé, dělají v těle nepořádek a urychlují stárnutí. Zombie apokalypsa není námět pro nějaký fantasy film. Je to realita, která se odehrává v těle každého z nás. Naštěstí existují rostliny, jež mají schopnost vymést z lidského organismu smrt tím, že stárnoucí buňky eliminují. A právě tyto rostliny budou ústředním prvkem vašeho jídelníčku. Prvním krokem je však návrat k dávnému způsobu stravování.

Návrat k dávnému způsobu života

Jen málo dnešních autorů skutečně žilo po boku zkušených zahrádkářů nebo studovalo dnešní lovce a sběrače. Při psaní kuchařek, které jsou zaměřené na paleo či keto stravování a podtrhují důležitost návratu k dávným kořenům, se z velké části opírají



o výzkumy jiných. Já jsem měl to štěstí, že jsem mohl nasát moudrost lidí, které západní věda často ignoruje. V průběhu let strávených v Amazonii jsem zjistil, že obyvatelé deštných pralesů netrpí nemocemi, které trápí obyvatele velkých měst. Jedí sice maso, ale zdaleka ne každý den, a už vůbec ne v podobě slantinových cheeseburgerů. Všiml jsem si, že hodují a poté se postí v závislosti na tom, zda se jim poštěstí zabezpečit si potravu. Dnes již víme, že jíst a následně se postit je jedním z klíčů k vypěstování nového těla a že přerušovaný půst (PP; angl. *intermittent fasting*, IF) dokáže detoxikovat tělo a vylepšovat mozek. Stravování v rámci šesti- až osmihodinového okna je součástí programu, který dopodrobna popisují ve své knize *Vypěstuj si nové tělo*. Doporučuji vám, abyste tento přístup ke stravování vyzkoušeli a pokud možno jej přijali jako běžnou součást svého života. Návod, jak přistupovat k přerušovanému půstu, najdete ve 2. kapitole.

Prozatím však stačí, když si zapamatujete, že už jen přechod od běžné stravy na stravu rostlinnou může velmi rychle příznivě ovlivnit vaše množství energie a celkovou kondici.

Domorodí obyvatelé sice oslavují mladistvou krásu, sílu a vytrvalost, zdaleka však neopomíjejí moudrost, která přichází s věkem. Znalosti totiž nečerpají z knih, ale z paměti starších. Pokud by o takovou moudrost vlivem demence přišli, byla by ohrožena celá jejich kultura. Amazonským šamanům se podařilo objevit způsob, jak chránit mozek před negativními vlivy stárnutí, aniž by dokázali své učení vědecky vysvětlit. Podařilo se jim objevit magickou sílu rostlin, která napomáhá starším generacím uchovávat si v paměti všechny důležité příběhy a písně. My dnes již víme, že právě tyto rostliny odstraňují z mozku nečistoty, zbavují tělo buněčných zombií, opravují mitochondrie (energetická centra buněk) a léčí hipokampus, část mozku související s učením. Stejně jako moudří stařešinové domorodých národů máme i my možnost naučit se tyto rostliny používat tak, abychom probudili mimořádné schopnosti mozku, těšili se dlouhému životu ve zdraví a přiměli svůj mozek a paměť, aby nám sloužily co nejdéle.

Co se pokazilo?

Kde jsme v našem přístupu ke stravě udělali chybu? Někteří lidé se přiklání k názoru, že náš úpadek je otázkou posledních zhruba sta let, kdy lidstvo vynalezlo způsoby, jak zpracovávat potraviny a produkovat výrobky s přidanou hodnotou, jako jsou např. chipsy. Přitom necelého půl kila bramborových chipsů (s přidanými toxickými jedovatými oleji a konzervanty) stojí ve Spojených státech v přepočtu zhruba 125 Kč, kdežto čerstvé brambory o stejné váze jen okolo 20 Kč. Antropolog Jared Diamond tvrdí, že tento problém započal už

mnohem dříve. Podle něj je milníkem změna, která nastala před 10 000 lety. Tehdy došlo k zemědělské revoluci, kdy jsme opustili paleolitické zvyky lovců a sběračů a základem naší stravy se stalo obilí. To jsme si začali sami pěstovat a stalo se náhradou zelených rostlin, které jsme dříve sbírali. Tato změna stravování – Diamond ji označuje za „nejhorší chybu v dějinách lidstva“ – měla za následek staletí válek a vznik společností, v nichž se lidé rozdělili na tři základní typy: kruté pány, nemilosrdné válečníky a chudé otroky.²

Když jsme se přestali hnát za potravou a stali se z nás zemědělci, došlo k tomu, že se naše strava z rozmanité nabídky přibližně 50 000 zelených rostlin, které nám matka příroda nabízí, smrskla na jednu z pouhých tří obilovin. V závislosti na části světa jsme se omezili na kukuřici, pšenici nebo rýži. Jak jistě víte, ani jedna z těchto rostlin moc zelená není. Tyto potraviny sice tělu dodávají sacharidy a omezené množství živin, pro udržení zdraví našeho těla to však zdaleka nestačí.

Pšenice, rýže i kukuřice jsou obiloviny s vysokým glykemickým indexem (tj. rychle zvyšují hladinu glukózy v krvi). To znamená, že naši předkové v podstatě svůj mozek krmili cukrem. V Americe lidé i nadále většinu energie získávají právě ze sacharidů ve formě obilovin. Naopak naši paleolitičtí předchůdci obiloviny jedli jen zřídka. Hlavní zdroj jejich energie tvořily jedlé rostliny. Genom lovců a sběračů v nás zůstal dodnes: dnešní západní strava je pro naše tělo nepřírozená. V důsledku přechodu na stravu založenou na obilovinách trpí zdraví našich těl a mozků, přičemž situaci neprospívá ani množství cukru, na které jsme si zvykli.

Jedním z důsledků přechodu z převážně rostlinné stravy na obiloviny bylo to, že jsme našim buňkám přestali dávat pokyny, jak se opravovat a regenerovat. Přestali jsme tělo zásobovat molekulárními poslíčky (mikroRNA), kteří podporují

zdraví a hojně se vyskytují právě v zelených rostlinách. Tyto rostlinné mikroRNA umí zapnout více než 500 genů, které nám pomáhají ke zdraví, a naopak umlčet více než 200 genů podporujících nemoci. Bez návodu, který naše tělo potřebuje, aby zůstalo mladé, rychle stárneme. Přestali jsme být náchylní k úmrtí na následky poranění divokým zvířetem, a začali jsme naopak umírat v nižším věku a trpět více nemocemi. Pokud se vám v paleolitu (v období 10 000 př. n. l. a dříve) podařilo dožít 15. roku života, aniž by vás rozsápal tygr, měli jste šanci dosáhnout úctyhodného věku přibližně 54 let. Ve Francii v době 18. století se člověk průměrně dožíval sotva svých 34. narozenin.

**Schopnost regenerace
našich genů se ukrývá
v zaheslovaných
oblastech naší
DNA. A tato hesla
se skrývají právě
v molekulách
mikroRNA v zelených
rostlinách.**

Schopnost regenerace našich genů se ukrývá v zaheslovaných oblastech naší DNA. A tato hesla se skrývají právě v molekulách mikroRNA v zelených rostlinách.

Prastaré systémy regenerace umožňují našemu tělu rychle opravit řeznou ránu nebo zahojit zločinu. Vlivem moderní stravy a toxinů v našem

životním prostředí se však regenerace buněk zpomalila. Naše tělo přestalo eliminovat toxiny. V praxi to znamená, že rychleji stárneme a pomaleji se hojíme – a navíc máme pocit, že právě tak je to pro nás přirozené. Dětská zranění se přirozeně hojí rychleji, což přisuzujeme schopnostem mladého organismu. Tak tomu ale není. Děti se hojí rychle, protože jejich těla a mozky ještě nejsou zaneseny toxiny a senescentními buňkami. My ostatní rychle stárneme, chátáme a nakonec pomalu a v bolestech umíráme.

Klíč k přežití je skryt v každém z nás

Matka příroda programuje každý (živočišný) druh na dlouhověkost. Přeje si, aby včely, motýli, velryby i lidé žili dlouho. Nejspíš jí však nezáleží na tom, jak dlouhý život mají jednotlivé včely, velryby, nebo dokonce vy i já. Zdá se, jako by pro ni bylo prioritou přežití jednotlivých druhů, přičemž jednotliví živočichové jsou zřejmě postradatelní.

Já si však přesto myslím, že Matce přírodě záleží na každém z jejích dětí. A z milionů druhů na Zemi jí obzvláště záleží na třech: na velrybách, delfínech a na lidech. Kromě těchto výjimek totiž v říši zvířat samice umírají před menopauzou, tedy dříve, než ztratí schopnost reprodukce svého druhu. Příroda nedává prostor babičkám – a pokud ano, ne na dlouho. My lidé jsme spolu s velrybami a delfíny jediným druhem z téměř devíti milionů druhů na Zemi, který zřejmě nemá v kódu DNA program smrti. Jako bychom byli součástí zvláštního experimentu dlouhověkosti.

Biologie naprogramovala všechny tvory tak, aby se rozmnožovali, protože čím více mláďat se narodí, tím větší je šance, že druh přežije. Matka příroda investuje do mláďat. My však chceme investovat do sebe, a to bez ohledu na to, jestli jsme staří, nebo

mladí. Naším cílem je žít i po pomyslném datu spotřeby, které je vyraženo v našich genech.

Vypadá to, že ne celá biologie našeho těla toto experimentování s dlouhověkostí podporuje. Okolo pětatřicátého roku života, tedy na konci reprodukčního období, se spouštějí evolučně zachované programy, na jejichž základě se začne rapidně snižovat počet životně důležitých udržovacích a regeneračních systémů. Zastaví se produkce růstového hormonu, který buduje svaly a udržuje pokožku mladistvou a pružnou. Do čtyřicítky klesne téměř na nulu hladina glutathionu a SOD (superoxiddismutázy), molekul udržujících pod kontrolou volné radikály – škodlivé vedlejší produkty metabolismu. Začnou se objevovat vrásky, tělo se přestane tak rychle uzdravovat a člověk se přistihne, že zívá už okolo desáté.

Jestli jste ochotni experimentovat a stravovat se podle programu *Vypěstuj si nové tělo*, je možné tento úpadek zvrátit. Experiment vypadá následovně. N odpovídá počtu účastníků v lékařské studii. Je zvykem mít hodnotu N co nejvyšší, aby byl výsledek studie validní. Náš dnešní experiment ale spočívá v tom, že $N = 1$. Můj experiment nese název Alberto a rozhodl jsem se jej koncipovat tak, abych se ve zdraví dožil 120 let a nakonec zemřel ve spánku v náručí své milované. Abych tohoto výsledku dosáhl, rozhodl jsem se své tělo vyživovat dle plánu a receptů, které s vámi v této knize sdílíme.

Někteří vědci se domnívají, že pokud jste nyní ve středním věku, můžete se vzhledem ke stále se prodlužující dlouhověkosti dožít 120 až 150 let.³ Bez ohledu na to, jak dlouhý váš život nakonec bude, je naším cílem zajistit si vitalitu, dostatek energie, zvědavost a sílu, která nám vydrží až do posledního dne.

Tato kniha receptů vám pomůže vytvořit si svůj vlastní plán experimentu dlouhověkosti, přičemž platí, že $N = 1$. Pokud se rozhodnete, že se experimentu nezúčastníte, stáváte se součástí kontrolní

skupiny, tedy velké, nejvyšší části Gaussovy křivky, kam můžeme zařadit většinu lidí západního světa, umírajících na chronická onemocnění, která ke konci života způsobují obrovské utrpení celé rodině.

Z cesty vedoucí k takovému konci můžete uhnout a místo toho se vydat na cestu k celoživotnímu zdraví.

Vyhánění smrti z těla

Pozitivním myšlením a snižováním množství stresu určitě nic nepokazíte. Postupné zhoršování zdraví vašeho mozku, těla a celkové odolnosti však zastavíte teprve tím, že se s vervou pustíte do tzv. „vyhánění smrti z těla“, jak tento proces nazývají šamani. Tuto „smrt“ v sobě ve skutečnosti nese část buněk v těle, které jsou senescentní: tedy 2 až 5 procent buněk, jež jsou poškozené nebo nesou chybný kód. Tělo tyto buňky moudře neutralizuje, aby se nemohly dále množit. Svou neživou a současně nemrtvou povahou připomínají senescentní buňky zombie.

Nepodléhají apoptóze (buněčné smrti). Velké a nafouklé senescentní buňky se hromadí ve všech orgánech těla, nejčastěji v kůži a tuku, a následně poškozují ostatní buňky tím, že svými nafouklými a oteklými mitochondriemi produkují volné radikály. Tento proces nakonec vede k rakovině.

Naším cílem je se těchto buněčných zombií a jejich odpadu zbavit a zastavit jejich chemické signály, které mají na svědomí zrychlené stárnutí, včetně chronických zánětů, autoimunitních chorob a Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby.⁴

Senescentních buněk se zbavíte tím, že se rozhodnete stravovat dle programu *Vypěstuj si nové tělo* v kombinaci s přerušovaným půstem a užíváním doplňků stravy, které jsou popsány ve 3. kapitole. Zároveň tak probudíte schopnost vašeho mozku si zdraví doslova vysnit.

Poté, co se vám podaří odstranit z těla senescentní buňky, bude dalším krokem vylepšení střevní mikrobioty tak, aby miliardy prospěšných bakterií ve střevech začaly produkovat více serotoninu,



hormonu štěstí, který váš mozek tolik potřebuje k pocitu spokojenosti, k spánku a snění. V Amazonii jsem se jednou svěřil šamanovi, že se mi několik měsíců nezdají sny. „To je velmi zlé,“ varoval mě. „Musíš snít.“ Měl naprostou pravdu: neklidný spánek bez snů je známkou toho, že v mozku a ve střevěch nedochází k dostatečné produkci serotoninu. (Mozek v noci přetváří serotonin na melatonin, hormon spánku.) Především se však jedná o známku toho, že jsme ztratili kontakt s neviditelnými říšemi, které ve snech navštěvujeme. Šamani říkají, že nesníme jen ve spánku, ale sněním každý den spoluvytváříme svět. To, co si v duchu představujeme, se v našem životě stává skutečností. Máme schopnost tvořit sněním nový svět a zdravý život. To se však nemůže stát, pokud máme celé tělo plné smrti, nezdravá střeva nebo nedostatek serotoninu, takže nemůže docházet k regeneraci a modernizaci našeho mozku.



K zastavení zombie apokalypsy nám mohou pomoci senolytika: látky, které odstraňují to, co je v těle staré (senescentní). Vědci z Mayo Clinic provádějí studie, které se zaměřují na sílu fisetinu (fytonutrientu obsaženého v jahodách) a kvercetin (rostlinného pigmentu, který dodává ovoci a zelenině barvu), látek, které dokážou likvidovat buněčné zombie a mají antioxidační a protizánětlivé vlastnosti. (Všimli jste si někdy, kolik věcí v medicíně působí *proti* něčemu? *Vypěstuj si nové tělo – kniha receptů* je naopak *pro* zdraví!)

Když jsem si sám začal doplňovat fisetin a kvercetin, všiml jsem si, jak se začala měnit moje vyrážka zhruba o velikosti mince, na kterou nezabíral žádný krém ani antibiotika. Dnes už vím, že to byla právě senolytika, která mi pomohla odstranit z těla senescentní buňky, a moje kůže tak mohla zregenerovat.

Podpora regenerace

Skutečně je možné vypěstovat si nové tělo? Ano. Jestliže člověku odstraníme 80 procent jater, za několik měsíců mu orgán může dorůst! Tato úžasná schopnost jater byla užitečná v dobách, kdy naši prapředkové zjišťovali, zda jsou plody a rostliny jedlé, metodou pokusu a omylu, a tím se vystavovali působení toxinů. Aby mohl lidský druh přežít, musel náš organismus najít způsob, jak se zotavit z poškození způsobených např. smrtelně nebezpečnými bobulemi rulíku zlomocného, které mají velmi lákavou barvu a klamou i sladkou chuť.

Játra však nejsou jediným orgánem v těle, který dokáže sám od sebe regenerovat. Kromě jater vám každých deset let vyroste zcela nové srdce, vaše kosti jsou staré jen deset let, plíce a kůže jen dva až tři týdny a střeva obnovují všechny své buňky každé tři dny! Díky tomu, že já sám jsem se uzdravil ze stavu ohrožujícího život, začal jsem chápat, že ke stárnutí dochází tehdy, jakmile vaše tělo

ztratí schopnost regenerace – když zdravé buňky přestanou nahrazovat ty nemocné a odumírající. Představte si, jak by to vypadalo, kdyby vaše tělo tvořilo pouze zdravé, živé buňky a rychlost jeho obnovy by se rovnala rychlosti poškození. Mohli byste žít věčně!

Jedno tělo už jste si vypěstovali. Podle pokynů spermií a vajíček, ze kterých jste vyrostli, se vám vyvinuly končetiny, orgánové soustavy a mozek. Zatímco každý orgán v těle produkuje kmenové buňky, spermií a vajíček tvoří jejich nejvyšší možnou verzi, tzv. pluripotentní buňky. Ty se dokážou přeměnit na jakýkoliv typ specializované buňky – na srdce, játra, mozek nebo na něco jiného.

Embryonální pluripotentní buňky jsou schopné se vyvinout do tří hlavních druhů buněk, z nichž je tělo vytvořeno: (1) buňky tvořící kůži a nervový systém; (2) buňky tvořící trávicí a dýchací soustavu, žlázy s vnitřní sekrecí, játra a slinivku a (3) buňky tvořící kosti, oběhovou soustavu, svaly a pojivovou tkáň.

**Představte si, jak by
to vypadalo, kdyby
vaše tělo tvořilo
pouze zdravé, živé
buňky a rychlost jeho
obnovy by se rovnala
rychlosti poškození.**

Pluripotentní kmenové buňky mají potenciál tvořit jakoukoliv buňku či tkáň, kterou tělo potřebuje. V blízké budoucnosti budou vědci

schopni přizpůsobit pluripotentní buňky pacientovi na míru, aniž by došlo k tomu, že tělo tkáň odmítne nebo že pacient bude nucen po zbytek života užívat léky na potlačení imunity. Tyto zákroky již vědci testují na myších a v průběhu následujících dvou desetiletí budou dostupné i lidem. Skvělou zprávou je to, že vy vůbec čekat nemusíte – vaše tělo dokáže už v této chvíli přirozeně produkovat přesně takové buňky, jaké jsou potřeba k opravě a regeneraci.

Nové kmenové buňky se mohou tvořit v celém těle i mozku. Amazonští šamani využívali neuroprotektivní (ochraňující nervový systém) vlastnosti některých rostlin a jejich schopnost aktivovat produkci nervových kmenových buněk.⁵ Na opravu našeho mozku nám stačí pouhých šest týdnů, protože lidský hipokampus (centrum učení) obsahuje největší banku kmenových buněk!

Díky „bankovním účtům“, které aktivujeme rostlinnými pokrmy z receptů v této knize, máte možnost vypěstovat si zcela nové tělo, které bude zdravější a odolnější než to vaše současné. Jedná se o tzv. epigenetické přeprogramování – tedy o schopnost změnit genovou expresi (vyjádření informace obsažené v genu do bílkovinné struktury, pozn. překl.) změnou stravy a dalších aspektů vašeho života.

Dnes již víme, že konzumace ekologických, místních a sezónních potravin nás dokáže ochránit před ničivou silou nemocí. Současná věda potvrzuje to, co věděli již naši prapředkové – můžeme udělat skutečně mnoho pro to, abychom zpomalili, zastavili, nebo dokonce zvrátili zhoršování zdravotního stavu, který souvisí se stárnutím. Můžeme dosáhnout optimálního zdraví. Tajemství se ukrývá v superpotravinách, poskytujících správnou výživu pro mozek a potřebná léčiva pro celé tělo.

Změňte svůj způsob stravování

Kromě toho, že součástí vašeho jídelníčku budou nízkokalorické potraviny s vysokým obsahem živin, o kterých se v této knize dozvíte více, bude také důležité:

- Vyřadit cukr a omezit živočišné bílkoviny (k důvodům se dostaneme ve 2. kapitole).
- Dodávat mozku více tuků než cukrů, aby jej neovládaly primitivní pudy sebezáchovy (o palivu pro mozek si více řekneme také ve 2. kapitole).
- Proměnit kuchyni v laboratoř, kde si budete pěstovat účinná probiotika k podpoře tvorby zdravého střevního mikrobiomu. Vytvoříte si kolonii přátelských kvasinek *S. boulardii* (*Saccharomyces boulardii*), které z trávicího traktu vyženou škodlivé kvasinky *Candida* (*Candida albicans*). O těch se více dozvíte ve 3. kapitole.
- Vyzkoušet formu přerušovaného půstu (intermittent fasting, IF), během něhož si každý den budete jídlo dopřávat v rámci osmihodinového okna. Výhod je celá řada: mozek přeučíte na spalování tuků a ochráníte ho tím, že zmírníte zánět v těle a spustíte produkci kmenových buněk. Přerušovaný půst vám pomůže nastartovat metabolismus a snížit inzulinovou rezistenci.
- Podpořit detoxikační funkci jater potravinami bohatými na zinek, vitaminy skupiny B, hořčík a glutathion.
- Čerpat veškeré živiny z rostlin a většinu energie ze zdravých tuků.
- Pochutnávat si na celé řadě lahodných pokrmů plných superpotravin, které budou pracovat na obnově vašeho mozku a těla po letech opotřebení.

Zkvalitnění střevního mikrobiomu, mozku a těla

Aby se vám podařilo upgradovat svůj mozek a tělo, je třeba začít u vlastního mikrobiomu. Jedná se o miliardy prospěšných bakterií, které žijí v ústech, na kůži a ve střevech. Zkvalitnit mikrobiom znamená rozšířit rozmanitost populace mikrobů neboli „mikroflóry“, která produkuje celé spektrum vitaminů nezbytných pro tělo. (Pouze vitamin D čerpáme ze slunce bez pomoci našeho mikrobiomu.) Pokud je populace mikroflóry poškozená, nezáleží na tom, jak čerstvé a kvalitní potraviny jíte. Budete přejedení, ale podvyživení. Výrobní proces ve vašich střevech bude oslabený kvůli nedostatku malých pracovníků, začnete být nemocní, rozvinou se u vás poruchy imunity, budete se potýkat s mozkovou mlhou a podléhat rychlému stárnutí.

Nezdravý mikrobiom ovlivňuje váš mozek, což negativně působí i na vaši náladu a emoce. Mozek potřebuje ke své obnově serotonin, tzv. „molekulu štěstí“. K produkci téměř veškerého serotoninu dochází právě ve střevech. Nedostatek prospěšných bakterií znamená i nedostatek serotoninu. Důsledkem jsou poruchy nálady a nedostatek spánku. Jak jsme již zmínili, serotonin se v mozku mění na melatonin, který souvisí se spánkem. Studie ukazují, že u lidí, kterým se nedaří pravidelně načerpat síly formou alespoň šesti hodin kvalitního a hlubokého spánku, se zvyšuje riziko demence.⁶

Většina problémů s mozkem vzniká ve střevech. Proto je pro zdraví mozku životně důležité změnit způsob stravování. Ve 3. kapitole se naučíte připravovat si vlastní probiotika pro obnovu rovnováhy ve střevech. Vyrobité si tak serotonin, který je nezbytný, ať už se chcete zbavit chronické úzkosti nebo ukončit boj s melancholií.

Jak vylepšit mozek

Abychom mozku pomohli dosáhnout vnitřního klidu a probudili jeho kreativitu, pojďme se nejprve podívat na to, jak tento úžasný orgán funguje a proč je jeho dobrý stav tak důležitý.

Člověk má čtyři evolučně odlišné mozky, přičemž každý z nich má svou vlastní inteligenci a pohled na svět. Imperativ přežití a sobectví našeho dávného neandrtálského mozku pro nás kdysi byly zcela nezbytné, ale dnes nám překážejí, když se snažíme o spolupráci, jak to po nás chce náš vyvinutější mozek. Když jíme potraviny plné cukru, krmíme svůj prastarý mozek na úkor vyššího mozku a dobrovolně se necháváme spoutávat barbarským způsobem myšlení a vnímání.

První mozek máme společný s plazy – od toho je odvozen i jeho název *plazí mozek*. Jeho hlavním zájmem je přežít. Má na starost mnohé základní fyziologické funkce, jako je dýchání, tep nebo tělesná teplota. Tento mozek nevnímá emoce a ani v něm nevznikají žádné vznešené myšlenky. Pouze plní svou funkci: udržuje nás naživu.

Druhým mozkiem je náš neandrtálský neboli *savčí mozek*. Jeho součástí je amygdala a hipokampus. Jedná se o mozek instinktů a emocí. Obsahuje čtyři základní programy – strach, shánění potravy, boj a sexuální pud. Když potkáte nového člověka, savčí mozek vyhodnotí, zda se jedná o důvěryhodnou osobu, potenciálního milence či milenkou, nebo nepřítele. Jedná se o mozek, který se vyvinul před miliony let a naučil se uctívat nadpřirozené bytosti, které jsme žádali o ochranu našich stád a polí.

Od těchto prehistorických dob se lidstvo vyvinulo tak, že nyní máme i třetí a čtvrtý mozek, díky kterým se dokážeme modlit s vděčností a víme, jak rozvíjet vědu a civilizaci. Pojďme se ale podrobněji věnovat savčímu mozku, protože právě ten velmi často ovládá náš vyšší mozek a vytváří z našeho života vězení, plné konfliktů a pocitu nedostatku.

Součástí savčího mozku je mimo jiné hipokampus ve tvaru mořského koníka a amygdala ve tvaru mandle. Hipokampus zpracovává informace přijímané našimi pěti smysly a funguje jako rozhodovací orgán: pokud vnímá hrozbu, vyšle signál do amygdaly, kde aktivuje poplachovou reakci. V případě, že vnímá příležitost, vyšle do vyššího mozku, neokortexu, signál k prozkoumání.

S přibývajícím věkem se hipokampus v důsledku traumat a stresu začíná zmenšovat (obsahuje totiž velké množství receptorů kortizolu, stresového hormonu, který v tomto mozku způsobuje atrofii). Dochází pak k tomu, že stále více životních situací mozek vnímá jako hrozbu a vyvolává poplachovou reakci. Nebezpečí a hrozby ve světě kolem nás pak zdánlivě rostou a nám mezi prsty proklouzává jedna příležitost za druhou. Nové zážitky jsou prchavé a je čím dál méně pravděpodobné, že se nám uloží do paměti. Pamatujeme si jen to špatné. Poškození hipokampu a ztráta paměti jsou charakteristické pro Alzheimerovu chorobu.

Ve chvíli, kdy hipokampus začne selhávat, se zastaví učení. Zapomeneme, jaké to je se do někoho zamilovat nebo cítit lásku k sobě. Zmenší se náš citový repertoár a začneme ztrácet schopnost hlubokého prožívání. Přestaneme být pozorovatelem vlastního života a necháváme se vyprovokovat k reakcím. Místo toho, aby emoce volně proudily, v nás přetrvávají měsíce a roky v podobě prudkých změn nálad, chronické úzkosti nebo melancholie. Začnou se nám vybavovat dávné události, ale jen stěží si dokážeme vzpomenout, co jsme dělali včera nebo minulý týden.

Hromaděním stresu a traumat společně se vzrůstající toxickou zátěží ze stravy a těžkých kovů, jako je např. rtuť, se poškození hipokampu prohlubuje a my stále více vnímáme svět jako nevděčné místo s omezenými příležitostmi.

Pro naše starší mozky, plazí a savčí, je na prvním místě především pronásledování kořisti, stavba