

*Grow a New Brain*

Copyright © 2024 by Alberto Villoldo

Originally published in 2024 by Hay House LLC

**Copyright © 2024 Editura For You**

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Daria Boțoroga

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Răzvan Mera

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**Villoldo, Alberto**

**Regenerează-ți creierul: cum să folosești spiritul și plantele de putere ca să îți protejezi și să îți înnoiești creierul** / dr. Alberto Villoldo; pref. de dr. David Perlmutter; trad. din lb. engleză de Ana-Maria Datcu. - București: For You, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-639-763-6

I. Perlmutter, David D. (pref.)

II. Datcu, Ana-Maria (trad.)

613

Dr. Alberto Villoldo

# REGENEREAZĂ-ȚI CREIERUL



*Cum să folosești spiritul și plantele de putere  
ca să îți protejezi și să îți înnoiești creierul*

Prefață de dr. David Perlmutter

Traducere din limba engleză  
de Ana-Maria Datcu

De același autor la Editura For You:

*Roata Înțelepciunii*

*Visul șamanului*

*Oracolul șamanului mistic*

*Inima șamanului*

*Cele 4 Introspecții*

*Vise curajoase*

*Șaman, Vindecător, Înțelept*

*Să reparăm trecutul și să vindecăm viitorul  
prin recuperarea sufletului*

*Neuroștiința iluminării*

*Inițiere și iluminare*

## Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea <i>Regenerează-ți creierul</i>	5	
Prefață de dr. David Perlmutter	11	
Introducere	Redescoperă înțelepciunea străveche despre vindecare și starea de bine	15
Capitolul 1	De ce îți este necesar un creier nou	27
Capitolul 2	Puterea secretă din abdomen	43
Capitolul 3	Cultivă-ți un creier înțelept	62
Capitolul 4	Promisiunea creierului superior	99
Capitolul 5	Stresul, atât bun, cât și rău	126
Capitolul 6	Du-ți creierul la un nou nivel cu BDNF	150
Capitolul 7	Redu activitatea radicalilor liberi, susține-ți mitocondriile	174
Capitolul 8	Vindecă-ți intestinele ca să ai suficientă serotonină	182
Capitolul 9	Folosește căile puternice pentru sănătatea creierului	206
Capitolul 10	Înarmează-te pentru invazia zombi	235
Capitolul 11	Programul Grow a New Brain	249
Capitolul 12	Ce urmează după ce îți duci creierul la un nivel nou	269
Anexă	Băuturi care regenerează creierul, mintea și starea de spirit	274
Mulțumiri		283
Despre autor		285

impactului. Cuvântul-cheie este „ciber“. Termenul provine din greacă și înseamnă „minte“, „navigator“ sau „ghid“. Până acum, oamenii inteligenți ne-au condus destinul. Totuși, ne așteaptă pericole dincolo de percepția noastră imediată, inclusiv editarea genetică la distanță și externalizarea continuă a creierului către dispozitivele digitale.

Când îți îmbunătățești creierul, ești în măsură să participi la reinventarea călătoriei umane pe Pământ și să previi deteriorarea asociată cu îmbătrânirea, inclusiv Alzheimer, cel mai frecvent tip de demență. Te încurajez să te asociezi cu medicul tău și cu alți vindecători cu care lucrezi pe măsură ce utilizezi neuro-nutrienții puternici prezentați în această carte. Fii totuși conștient de faptul că este puțin probabil ca medicul tău să știe ceva despre plantele și ciupercile pe care le recomand. Numeroși medici sunt supra-solicitați și citesc doar reviste medicale care descriu boli și medicamente. Când discuți cu el despre sănătatea ta fizică sau mentală, este posibil să auzi: „Nu am citit niciun studiu despre asta.“ În parte, acest lucru este cauzat de călătoria îndelungată de la laborator la patul pacientului; de obicei, sunt necesari circa 20 de ani pentru ca o nouă descoperire să schimbe standardele de practică. Dar protocolul cu neuro-nutrienți este sigur și principalul efect secundar îl reprezintă trecerea creierului la un nou nivel.

Programul Grow a New Brain utilizează neuro-nutrienți pe bază de plante care îți îmbunătățesc enorm sănătatea fizică și mentală și îți permit să începi călătoria către realitatea supremă căutată de milenii de exploratorii spirituali curajoși. Sunt necesare 10 zile de consum de mâncăruri delicioase pe bază de plante și poți să repeți programul în fiecare anotimp ca să te protejezi de distrugerile vieții moderne.

## 1

## De ce îți este necesar un creier nou

„«Nu suntem aici doar ca să cultivăm porumb»,  
mi-a spus bătrânul înțelept.  
«Suntem aici ca să cultivăm zei.»“

Știința descoperă intervenții care ne ajută să trăim mult peste vârsta de 100 de ani. Dar dilema este: vrem să trăim atât de mult dacă nu reușim să ne amintim numele copiilor noștri sau dacă suntem amorțiți emoțional și intelectual? Vrem să fim un centenar care nu poate să meargă fără să tremure ori să vorbească fără să se bâlbâie întrucât are creierul deteriorat?

Probabil te gândești: „Dar creierul meu nu este afectat. Mi-am amintit să sun pentru schimbarea anvelopelor mașinii, să rezolv problema cu laptopul care mă tot deranjează și să ajung la timp la ora de yoga.“ Ne place să credem că ne descurcăm bine, dacă nu chiar optim. Considerăm că, dacă uităm rareori, înseamnă că funcționăm

rezonabil de bine de la o zi la alta, iar testele medicilor arată că toate valorile analizelor noastre se află în limite normale și suntem bine. Totuși, să ne gândim la posibilitatea ca bolile incapacitante, cu cifre șocante care le arată creșterea, să ne priveze de calitatea vieții în anii următori și să fim sinceri cu privire la stresul la care suntem supuși. Astfel, devine limpede că repararea daunelor și îmbunătățirea creierului ne vor proteja de viitorul care se apropie rapid și în care suferim de pierderea contactului cu vremurile și eventuală demență.

Cel mai important lucru este că înnoirea creierului îți îmbunătățește viața din prezent. Vei gestiona mai ușor anxietatea și vei începe să îți imaginezi ce poți să realizezi, în loc să te gândești doar la ceea ce trebuie să faci conform listei nesfârșite și mereu în creștere de sarcini care planează asupra ta. Îți transformi lista cu „a face“ în lista cu „a fi“. Începi să crezi într-un viitor mai bun pentru tine și pentru lume și nu mai ești obsedat de ceea ce este greșit sau poate să meargă prost. Cultivarea creierului nou te va sprijini în luarea deciziilor care nu sunt ghidate de amenințările percepute la adresa stării tale de bine economice sau emoționale, ci de creierul superior, care prinde curaj și își asumă riscuri pe măsură ce îți creezi o viziune mai bună pentru viața ta. Ai visat că vei avea viața pe care o trăiești acum? Alegerile tale au fost ghidate de înțelepciune sau de cea mai bună presupunere cu privire la ceea ce te va face fericit? Ori au fost ghidate de cele mai mari frici și de cea mai bună cale de a evita catastrofa?

Rețelele neuronale din regiunile străvechi ale creierului au fost create și consolidate de drama din familia ta de origine și educația ta. Ele dețin convingeri inconștiente

despre cum funcționează (sau nu) lumea, ce meriți și cât de valoros și demn ești. Ele îți alcătuiesc inteligența cristalizată. Rețelele neuronale superioare sunt asociate cu inteligența fluidă creată prin experiențe de plăcere și bucurie, precum și sentimentul de Unitate și venerație. Ele te sprijină să pornești pe calea sănătății și înțelepciunii și te conduc către destinul ales de tine, nu de soarta codificată în gene sau de scenariul copilăriei tale distruse. Te ajută să îți proiectezi viața mai conștient, fără să mai fii la cheremul evenimentelor exterioare și emoțiilor tulburătoare.

Prosperitatea noastră continuă depinde de atingerea unui tip de înțelepciune care permite relația durabilă cu natura și relația de simbioză cu IA, noua formă de viață căreia i-am dat naștere. Învățăm să facem acest lucru adoptând înțelepciunea popoarelor indigene care își cunoșteau locul în cosmos și erau una cu natura. Antropologii îi spun „mistica participării“, dar mie îmi place să o consider conștiența comuniunii profunde cu Mama Pământ. Cunoașterea locului tău în Univers sporește capacitatea înăscută a sistemelor de vindecare ale corpului. În definitiv, avem în creier o farmacie în stare să producă substanțe care accelerează vindecarea, ne mențin sănătoși și ne permit să utilizăm superputerile creierului superior.

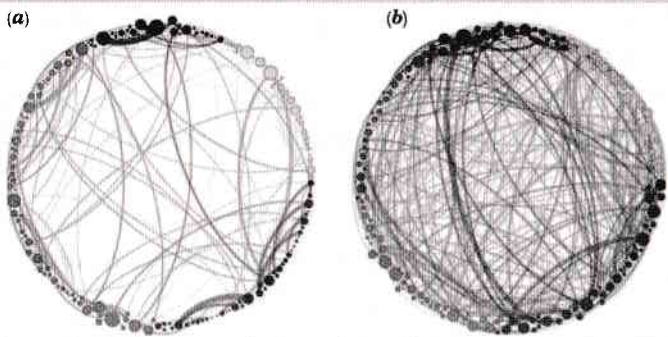
### Conștiența sporită și eliberarea de demență

Îmi amintesc că în facultate am încercat ciuperci psihedelice cu un prieten în timp ce ascultam muzică și am fost uimit că „vedeam“ notele plutind în mijlocul camerei. Când am ieșit în curte, m-am simțit una cu copacii. Am trăit

bucuria naturii la nașterea unei noi specii de fluturi sub o ferigă uriașă din îndepărta pădure amazoniană. Astăzi, cercetătorii folosesc psilocibina în tratarea depresiei și anxietății, cu rezultate extraordinare. Poți să ai această experiență când îți upgradezi creierul să producă spontan psilocibină și alte molecule ale extazului asemănătoare serotoninei.

Majoritatea psihedelicelor acționează prin legarea la receptorul de serotonină aflat pe celulele cerebrale. Printre cele mai cunoscute se numără LSD, psilocibina și DMT. De ce avem în creier receptori pentru aceste substanțe puternice care modifică mintea? Oare întrucât creierul produce asemenea molecule în mod natural și ele au jucat un rol important în evoluția speciei? Și oare vor continua ele să joace un rol important în dezvoltarea personală?

### Așa arată creierul când consumi ciuperci psihedelize



Poză preluată din studiul „Homological Scaffolds of Brain Functional Networks”, de G. Petri

Iată o hartă simplificată bazată pe cercetările efectuate de G. Petri *et al.* în privința rețelelor neuronale în timpul conștienței normale de veghe (stânga) și după ingestia de ciuperci cu psilocibină (dreapta). Acești neurosavanti au căutat să cartografieze activitatea creierului în timpul stărilor intensificate de conștiență. Rețelele sunt reprezentate de punctele mici din partea exterioară a fiecărei figuri. După ingerarea psilocibinei, apar noi rețele neuronale, ceea ce indică procesarea informațiilor de către creier cu viteză mult accelerată și găsirea unor tipare noi. Aceasta arată probabil de ce oamenii par să dețină abilitatea de a-și schimba gândurile mai ușor după o experiență psihedelică.

Probabil nu îți dai seama, dar creierul tău dorește intens stările intensificate de conștiență și își atinge potențialul maxim doar prin acea stare evazivă de Unitate creată de psihedelize. Când ne privăm de mistica participării, de apartenența la rețeaua vieții, prin incapacitatea de a produce moleculele extazului ajungem să creăm boli psihosomatice. Din fericire, anumite alimente și suplimente ne furnizează materia primă folosită în producerea moleculelor extazului necesare creierului pentru a se vindeca și regenera.

### Regenerare și detoxifiere

Dacă ți se pare ciudată sugestia că îți poți „cultiva” un creier nou, gândește-te la acest lucru. În fiecare zi, mor unele celule și se nasc altele noi. Organele și țesuturile se

regenerează, unele în decurs de câteva luni, altele (pielea, ficatul și mucoasa intestinală) în câteva zile.

Știm că, grație neurogenezei – capacitatea de dezvoltare a celulelor cerebrale noi –, creierul pe care îl vom avea în viitor nu trebuie să fie o versiune ofilită a celui de astăzi. Neuronii se reînnoiesc prin mitofagie, capacitatea de regenerare a mitocondriilor. Și deja îți înnoiești creierul la fiecare circa 20 de zile, întrucât toate componentele lui se regenerează prin procesul de sinteză a proteinelor. Dar nu ai cum să îți cultivi un nou creier pe bază de hrană proastă sau fără practicile spirituale din această carte. Ele îți permit să dezvolți în creierul superior rețele neuronale care susțin mintea mai pașnică, optimistă și creatoare, care dorește intens să învețe, să descopere, să inventeze și să viseze la viața mai bogată și lumea mai bună. Ai posibilitatea să îți upgradezi creierul – în special structura hipocampului, esențială pentru memorie și învățare – și să îi optimizezi funcționarea prin anumite alegeri alimentare și de stil de viață.

Însă toxinele îngreunează foarte mult regenerarea creierului.

### **De ce sistemele noastre de detoxifiere sunt supraîncărcate**

De-a lungul milioanele de ani de evoluție, animalele au dezvoltat sisteme de detoxifiere deosebit de utile când au migrat către ținuturi noi. Imaginează-ți că oamenii primitivi au întâlnit pentru prima dată fructe de soc,

care conțin otrăvuri asemănătoare cianurii și trebuie gătit-e. Oare călătorii înfometate ar fi încercat fructele crude și s-ar fi îmbolnăvit? Ori au intuit să le gătească, astfel încât otrăvurile să fie neutralizate?

Dar astăzi suntem expuși la substanțe care nu au fost întâlnite niciodată în lumea naturală.

Până în era industrială, totul era ușor reciclabil, dar am inventat în ultimul secol peste 100 000 de substanțe chimice noi. Sistemul nostru de detoxifiere este copleșit de molecule de nerecunoscut, care au ajuns în lanțul nostru alimentar. Mai mult, majoritatea oamenilor au deficit de magneziu, iar cei trecuți de vârsta mijlocie au probabil deficit de vitamina B<sub>12</sub>. Aceste substanțe nutritive esențiale, împreună cu zincul, îi sunt necesare ficatului ca să elimine toxinele și să le scoată din organism. Dacă oricare dintre acestea lipsește, organismul nu va elimina toxinele indiferent de protocolul de detoxifiere folosit.

Sistemele de detoxifiere sunt fragile. De exemplu, antioxidanții glutation și superoxid dismutază (SOD) sunt produși de fiecare celulă pentru a neutraliza radicalii liberi care deteriorează mitocondriile. Din nefericire, sistemele antioxidante încep să slăbească pe măsura îmbătrânirii și se vor opri la încheierea anilor de reproducere pentru animale și în jurul vârstei de 35 de ani la oameni. Dar în timpul călătoriilor mele în zona amazoniană am aflat că înțelepții pădurii tropicale au descoperit plantele capabile să revitalizeze și să readucă aceste sisteme la vitalitatea din tinerețe.

Creierul este format în proporție de 60% din grăsimi, iar toxinele sunt stocate în celulele adipoase, cele mai longevive molecule din organism. Grăsimea din creier și

corp stochează substanțe chimice care nu existau pe vremea bunicilor. În înțelepciunea sa, corpul sechestrează toxinele în grăsime. Iar grăsimea din jurul abdomenului, precum cea purtată de urși la sfârșitul verii, este modul în care natura depozitează calorii ca să te ajute să treci peste iarnă. Strămoșii noștri își ardeau grăsimea corporală în timpul iernii lungi și ieșeau slabi primăvara, eliminând toxinele din depozitele lor de grăsime. Astăzi, însă, grăsimea corporală a devenit o groapă de gunoi toxică, încărcată cu substanțe chimice pe care nu le eliminăm cu ușurință. Iarna lungă și grea nu vine niciodată, întrucât avem mereu la dispoziție cafele cu lapte dublu-mocha și briose cu afine. Grăsimea corporală devine un organ nedorit care produce hormoni, inclusiv estrogeni, care ne afectează creierul. Întrucât nu ai cum să transpiri grăsime, ci doar apă, corpul trebuie să o ardă ca să scape de ea. Dar organismul nu îți va permite să arzi grăsimile până când ficatul nu dispune de magneziu, zinc și vitamina B<sub>12</sub> ca să elimine toxinele. Iată de ce oamenii care țin dietă pierd aproape întotdeauna doar apă în greutate, și nu grăsime, în timp ce creierul lor devine intoxicat.

Nu ai cum să pierzi grăsimea din creier, întrucât ea este creierul. Dar îți poți ajuta creierul să elimine otrăvurile. Detoxifierea creierului prezintă o provocare: dificultatea trecerii prin bariera hematoencefalică, având rolul de a limita tranzitul moleculelor atât în creier, cât și în afara lui. Vei afla mai târziu în carte cum să declanșezi regenerarea neuronilor – de fapt, cultivarea unui creier mai tânăr. Mai întâi, însă, este util să afli unele aspecte despre istoria creierului și unde ne-a adus acesta.

## De la creierul care ne ajută să supraviețuim la creierul care ne ajută să prosperăm

În capul tău se află un organ de 1,4 kg care trimite semnale prin 1 000 de trilioane de rețele cu viteza de peste 400 km/h și care este alimentat de peste 160 000 km de vase de sânge.\* Creierul uman a evoluat de-a lungul mileniilor și ne-a permis să creăm limbajul și să stăpânim focul. Dar nu vei alerga niciodată la fel de repede precum ghepardul și nu vei ucide prădătorii cu mușcătura de falcă la fel de puternică precum a marelui rechin alb sau cu otrava la fel de toxică precum a cobrei regale. Totuși, creierul tău compensează destul de bine toate acestea. Te poți baza pe centrul de comandă al corpului ca să rezisti în fața unei varietăți de amenințări, de la creaturi feroce din sălbăticie la cele endogene (din interiorul corpului), care variază de la tulburări autoimune la boli de inimă.

Creierul este reglat de hormoni, mesagerii chimici care controlează, printre altele, creșterea, metabolismul, starea de spirit, reacția imunitară și procesele de reproducere. Glanda principală care reglează producția tuturor hormonilor este cea pituitară, situată adânc în interiorul unei regiuni cunoscute sub numele de „creierul mamifer (M)”. Glanda pituitară supraveghează sistemul de luptă-fugă-îngheț (în care luptă, fugi sau îngheți ca reacție la o amenințare percepută), producând hormonii stresului, adrenalină și cortizol. Adrenalina te stimulează să

\* „11 Fun Facts about Your Brain”, Northwestern Medicine, octombrie 2019, <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/11-fun-facts-about-your-brain>.