

OD VYNÁLEZCE NEPRŮSTŘELNÉ KÁVY / BULLETPROOF COFFEE
A AUTORA THE NEW YORK TIMES BESTSELLERU THE BULLETPROOF DIET

DAVE ASPREY

BYSTRO

HLAVÍ

**NEPRŮSTŘELNÝ PLÁN, JAK POMOCÍ
BIOHACKŮ ODEMKNOUT PLNÝ
POTENCIÁL SVÉHO MOZKU**

*HEAD STRONG: The Bulletproof Plan to Activate Untapped Brain Energy
to Work Smarter and Think Faster—In Just Two Weeks*

HEAD STRONG. Copyright © 2017 by David Asprey. All rights reserved. Bulletproof® is a registered trademark of Bulletproof 360 Inc.

Vydáno ve spolupráci s Harper Wave, imprint HarperCollins Publishers.

Copyright © Dave Asprey, 2017

Translation © Eva Nevrlá, 2019

© Nakladatelství JOTA, s. r. o., 2019

ISBN 978-80-7565-576-9

OBSAH

Úvod	9
ČÁST I: Všechno je v hlavě	17
1/ Jdeme na to	22
2/ Mocné mitochondrie	42
3/ Staňte se odborníkem na svůj mozek	64
4 / Zánět	80
ČÁST II: Svou hlavu máte pod kontrolou	99
5/ Palivo pro mozek	103
6/ Potraviny pro mozek škodlivé	133
7/ Jak se vyhnout toxinům a zlepšit detoxikační systém těla ..	167
8/ Účinky světla, vzduchu a chladu na mozek	188
9/ Spěte vydatněji, meditujte rychleji, cvičte méně	211
ČÁST III: Dvoutýdenní program Head Strong	239
10/ Strava jako dokonalé palivo pro mozek	242
11/ Životní styl v programu Head Strong	270
12/ Potravinové doplňky v programu Head Strong	294
13/ Jak posunout hranice ještě dál	311

Doslov	333
Kam dál?	335
Poděkování	336

Většina lidí vyrůstala podobně jako já v přesvědčení, že inteligence je něco daného, neměnného, a vaše výsledky (výkon i úspěch) závisejí na tom, jak moc se budete snažit. Jste-li hloupí, budete hloupí a nemůžete s tím nic udělat. Když se vám něco nepodaří, určitě jste líní a dost jste se nesnažili... nebo na to prostě nemáte. Příště budete muset úkolu věnovat ještě víc silné vůle a pracovat usilovněji. Pokud se vám znovu nezadaří, můžete si za to sami. Je to vaše vina.

Názor, že pro dosažení úspěchu musíte buď disponovat nadlidskými schopnostmi, nebo vynaložit neuvěřitelné množství úsilí, je v naší kultuře pevně zakořeněn. Uctíváme pracovitost a „přirozený talent“. *Usilovně se snažte* – jen tak vyhrajete. *Bud'te chytřejší než ostatní* – jen tak zvítězíte. Ale co když to tak být nemusí? Co když to může jít snadněji?

Podle mých zkušeností můžete ze strachu z neúspěchu dosáhnout skvělých výsledků. Ještě před dosažením třicítky se mi podařilo vybudovat kariéru, která by bezesporu uspokojila i člověka o desítky let staršího. Řídil jsem technologickou strategii ve společnosti o hodnotě třiceti šesti miliard dolarů, hrál jsem významnou roli v tvorbě infrastruktury moderního internetu a působil jsem v nejvyšším poradním výboru společnosti IBM. Vydělal jsem (a následně prodělal) šest milionů dolarů. Studoval jsem MBA na prestižní škole Wharton School Pensylvánské

univerzity, jedné z univerzit Ivy League, a současně na plný úvazek řídil start-up, jenž se nakonec prodal za víc než šest set milionů dolarů. Ve zkratce: vedl jsem si famózně a zvenčí to vypadalo velmi snadné.

Ale za tím úspěchem se skrývalo neustálé úsilí a potíže. Lidé kolem mě viděli, že se potýkám s určitými tělesnými problémy, ale většina neměla tušení, kolik vnitřního úsilí mě stálo všechno zvládat. Například bylo zjevné, že mám nadváhu a vůbec nejsem v kondici. Kolují slavné historky, jak jsem uprostřed schůzí usínal. Ale málokdo ví, jaký boj jsem sám se sebou sváděl, jen abych nějak překlepal běžný den, protože mozek mi prostě nepracoval tak, jak jsem potřeboval. Nedokázal jsem se soustředit na práci. Jen s potížemi jsem si zapamatoval nové informace. Vlastně neustále jsem byl unavený a vyčerpaný. Nedalo se to vysvětlit jen nedostatečným spánkem, u podnikatelů běžným jevem.

Cítil jsem se otupěle, jako bych byl pořád po opici – jako by se mi v mozku něco porouchalo. Byl jsem stále podrážděný, naštvaný, hned jsem se rozčílil a taky jsem dělal impulzivní rozhodnutí. Ale pořád jsem nějak fungoval. Prostředníček jsem měl díky divokým jízdám návykům perfektně vytrénovaný, ale zbytek těla byl ochablý a bez kondice. Vnímal jsem, že musím pracovat dvakrát usilovněji než ostatní, abych zvládl stejné množství práce. Tlačil jsem plynový pedál svého těla až na podlahu, ale občas se mi zdálo, že mám zařazený neutrál a nemohu se pohnout z místa. Život mi připadal těžký, protože jsem *věděl*, že mám na víc, jenže jsem to ze sebe nedokázal vydolovat.

Pak jsem na Whartonu vyletěl z několika předmětů, přestože jsem se hodně snažil. Říkal jsem si, jen kdybych měl pevnější vůli, jen kdybych byl chytřejší. Začal jsem mít strach, že studium MBA nedokončím. A tak jsem pořád víc a víc makal, ale bez valných výsledků. Uvažoval jsem, zda jsou všichni moji spolužáci chytřejší než já, a nechápal jsem, proč nemám lepší výsledky, i když do studia vkládám víc úsilí. Nakonec jsem dospěl k závěru, že bez ohledu na své předchozí úspěchy prostě nejsem tak dobrý, jak jsem si myslel.

Jednu věc jsem tehdy nevěděl. Že za svou únavu, roztěkanost, zapomnětlivost, náladovost a nezdravou dychtivost po jídle jsem v podstatě nemohl. Nebyl jsem líný ani špatný člověk, nebyl jsem neschopný. Problém spočíval v tom, že můj mozek ztrácel energii, a tak nepracoval na úrovni, jakou jsem potřeboval – ať jsem se snažil sebevíc. S pokazeným motorem můžete šlapat na plynový pedál, jak prudce budete chtít, a stejně se nerozjedete.

Na pokraji sil a v obavách, že přijdu o všechno, co se mi tak těžce podařilo vybudovat, jsem začal přemýšlet: nemohl bych na své problémy aplikovat to, co opravdu umím – své schopnosti počítačového hackera? Tehdy jsem narazil na knihu lékaře Daniela Amena *Změňte mozek, změňte život*, kde zmiňoval technologii skenování mozku SPECT. Pomocí speciálního tomografu se dalo zobrazit, jak jednotlivé části mozku spotřebovávají energii. V té době se uvedený postup považoval za kontroverzní, existovaly vůči němu výhrady, ale já byl zoufalý a také zvědavý. A tak jsem se vydal do laboratoře Silicon Valley Brain Imaging, kde vyšetření prováděli. Sestra mi do paže napíchla roztok radioaktivního cukru a řekla mi, abych se zkusil soustředit. Pak mě začali zkoumat obrovským přístrojem připomínajícím magnetickou rezonanci.

Když to zkrátím, na skenu se ukázalo, že můj prefrontální kortex (nejvyvinutější část mozku řídící složité kognitivní chování a rozhodování) vykazuje velmi nízkou metabolickou aktivitu a nevydává téměř žádnou energii. Když jsem se zkusil soustředit a přemýšlet, tato část mozku měla správně naskočit do akce – jenže ona nevykazovala skoro žádné známky života. Psychiatr se podíval na sken a řekl něco, na co nikdy nezapomenu: „Dave, uvnitř vašeho mozku je totální chaos. Nechápu, jak tady přede mnou vůbec dokážete stát. Máte nejlepší kamufláž, jakou jsem kdy viděl.“ Byl úplně první člověk, který zjistil, jak neuvěřitelné úsilí mě stojí jen prostá existence. A poznal to, když na vlastní oči viděl, že můj mozek nevyrábí a nespotebovává energii tak, jak by měl.

Nebyla to nejlepší zpráva, jakou jsem kdy dostal, nicméně se mi díky té informaci ulevilo. Náhle jsem si uvědomil, že se mi nedařilo ne kvůli tomu, že bych byl neschopný, nebo bych si

ukousl víc, než na co bych měl. S mým mozkem bylo něco konkrétního v nepořádku a nepříznivě to ovlivňovalo mé výsledky. Toho dne pro mě přestal být špatně fungující mozek morálním problémem (málo se snažíš!) a stal se prostě problémem v hardwaru těla, jenž jsem mohl odstranit. Nejprve ale bylo nutno odhalit příčiny slabin systému, teprve pak jsem je mohl eliminovat. Přesně tím jsem se jako počítačový bezpečnostní specialista (alias hacker) živil: najít slabiny složitého systému a převzít nad ním kontrolu. Najednou mi to došlo: musím hacknout svůj mozek, a tak maximalizovat jeho výkon. A pozor – o systému nemusíte vědět úplně všechno, abyste ho mohli hacknout.

Vynaložil jsem sedmnáct let a přes milion dolarů na odhalení tajemství, jak u člověka vytvořit stav vysokého výkonu, síly a odolnosti. Začal jsem brát chytré drogy neboli nootropika (látky podporující kognitivní výkon) a už přes dvacet let využívám jejich přínosů. Díky slavné „pilulce pro život bez omezení“ (modafilin) jsem si zase nahodil mozek, takže jsem na Whartonu dokončil MBA a současně pracoval na plný úvazek. (Chytré drogy se nepovažují za studijní doping – jinak bych musel svůj vysokoškolský diplom vrátit!)

Energii a výkon získaný díky nootropikům jsem věnoval zkoumání a experimentování s každou známou metodou, která mohla výkon mého mozku ještě prohloubit. Zkoušel jsem kyslíkové masky, cerebrální laser, software na trénink mozku, EEG neurofeedback (druh biofeedbacku, který pracuje se zobrazením mozkové aktivity v reálném čase), dechová cvičení, stimulaci mozku elektrickým proudem, ledové koupele, jógu, meditaci, různé diety, léky, hormony a všemožné potravinové doplňky s jediným cílem – zjistit, co funguje, co nefunguje a proč. Dokonce jsem se stal prezidentem neziskové organizace Silicon Valley Health Institute zaměřené na anti-aging, která v Palo Alto existovala již přes dvacet let, a tak jsem mohl strávit více času s odborníky ve všech těch oblastech.

Místo abych svému mozku dovolil divoce reagovat na stresory kolem sebe, převzal jsem kontrolu nad reakcí svého nervového

systému, a dokonce nad samotnou produkcí energie v mozkových buňkách. Poznatky, jež jsem postupně získal, mi doslova a do písmene změnil život. Po mnohém experimentování jsem zjistil, že i relativně malé změny mohou způsobit velký přísun energie do mozku. Najednou jsem se dokázal soustředit i v extrémně rušivém prostředí, více si pamatovat a uvažovat kreativněji.

Únavu, která mě dříve provázela na každém kroku, nahradila neustálá energie a odolnost vůči stresu. Chronická rýma zmizela a pásmová nemoc (jet lag) po dlouhé cestě letadlem, jež mě dříve vždy na několik dnů vyřadila z činnosti, už na mě neměla vliv. Získal jsem víc času, protože jsem zvládal věci rychleji, a na konci dne jsem měl stále dost energie i vůle být vděčný a plný radosti. Velká zásoba energie navíc mi také dala možnost se soustředit na osobní rozvoj a zavrtat se hlouběji do problematiky EEG neurofeedbacku: pochopil jsem, jak fungují mozkové vlny a jak je lze změnit. Všechny tyto výsledky se sečetly do úrovně výkonu, o němž jsem si nikdy ani nemyslel, že bych ho byl schopen. A co je podstatné, stal se ze mně lepší a šťastnější člověk.

A ještě jedna zásadní věc: šlo to úplně samo. Zdálo se až nefér, že můj život může plynout o tolik snadněji, než jak mě to od mala učili. Najednou mi to tak perfektně myslelo a měl jsem tolik energie, že jsem po osmi letech přestal brát modafinil – prostě jsem ho už nepotřeboval. Ale největší důkaz mé transformace přišel na kontrole u doktora Amena. Po deseti letech mi opět udělal sken mozku a zjistil, že mi mozek funguje dokonale, neměl žádné výpadky jako před lety. Stále jsem usilovně pracoval, ale už jsem se u toho tolik nenadřel. Došel jsem k přesvědčení, že vysoce výkonný mozek je přirozeným právem každého člověka.

Od té doby jsem své osvědčené metody předal stovkám tisíců dalších zainteresovaných osob a klientů. Jde o lidi všech věkových kategorií a různých povolání – studenty, učitele, zaneprázdněné rodiče i ředitele největších korporací. Někteří z nich fungovali na vysoké úrovni a chtěli dosáhnout ještě vyšších met, ale většina z nich se (podobně jako já kdysi) potýkala s únavou a slabým výkonem mozku. Bez ohledu na svou aktuální úroveň

výkonu měli tito lidé dvě věci společné: byli ochotni provést změny nezbytné k dosažení toho, co chtěli, a díky mým metodám získali požadované výsledky rychle.

Když jsem viděl, jak se měnil život jednoho člověka za druhým, rozhodl jsem se neúčinnější metody shrnout do kompaktního dvoutýdenního programu, který vám umožní dosáhnout v nejkratší možné době žádoucích výsledků. Není snadné napřechovat desítky tisíc hodin výzkumu do stručných a jednoduše pochopitelných pokynů – knihy tohoto typu se píší obtížně. Ale měl jsem jasný cíl: na světě bude lépe, budou-li lidé moci dělat všechny své činnosti bez únavy, zbytečně velikého úsilí a vyčerpání. Právě toto bych vám přál. Kéž by mi někdo takovou knihu dal, když jsem se trápil na Whartonu nebo když jsem byl zlým obézním devatenáctiletým klukem se striemi.

Kdybychom vám teď vstříkli do mozku roztok radioaktivního cukru, co myslíte, vypadal by dokonale? Jste-li jako většina lidí, asi by vypadal... no... průměrně. Tato kniha ale není o tom, jak byste mohli fungovat „jakž takž“. Jste-li se svým běžným životem spokojeni, ušetřete si několik hodin a raději knihu věnujte kamarádovi, který ji opravdu využije.

Knih *Bystrohlaví* je pro lidi, kteří chtějí něco víc. Je pro vás, chcete-li se dovědět, jak využít svůj maximální potenciál – abyste se mohli zabývat tím, co máte rádi, dělali to lépe a s menším úsilím. Je pro lidi, kteří se nechtějí tolik potit v práci a raději si chtějí užívat její plody. Jste-li otevřeni možnosti, že do svého života zavedete několik jednoduchých změn a tím odemknete energii svého mozku, že můžete dokázat víc a stát se lepším člověkem – čtěte dál!

Budete-li dodržovat program Head Strong, dokážete si během pouhých dvou týdnů „upgradovat“ mozek a výsledky se pak rychle dostaví. Od toho, poznat, jaké to je být méně ve stresu, lépe se soustřeďovat a být odolnější, než kdykoliv dříve, vás tedy dělí jenom čtrnáct dnů. Víím, že bez ohledu na to, kdo jste a jaká je vaše výchozí pozice, dokážete ze svého mozku vyždímat podstatně vyšší výkon. Veškeré vaše činnosti budou najednou vyžadovat

méně úsilí. Stanete se lepší a schopnější verzí sama sebe. Jaké by to bylo, kdybyste mohli do svého mozku, do všech svých buněk a do každého svého přání vložit mnohem víc energie? Kdybyste mohli být milí k lidem, které máte rádi, dokázali se správně rozhodovat a užívat si každou minutu svého života?

Pro stav, kdy spolu tělo, mysl a emoce hladce spolupracují a vy fungujete na takové úrovni, o níž jste netušili, že jí někdy dosáhnete, existuje pojmenování. Říkám mu „neprůstřelný“ (Bullet-proof) a nazval jsem po něm i svou společnost. Chcete takový stav zažívat každý den? Chcete být bystrohlaví? Pak nastal čas posunout svůj mozek na vyšší level.



ROZVIŇTE SVŮJ POTENCIÁL A POSUŇTE MOŽNOSTI SVÉHO TĚLA POMOCÍ BIOHACKINGU.



Vynálezce „Neprůstřelné kávy“ (Bulletproof Coffee) a autor bestselleru *The Bulletproof Diet* přichází s revolučním plánem, jak vylepšit vaši schopnost myslet – a to už za dva týdny.

Posledních deset let pracoval Dave Asprey, podnikatel ze Silicon Valley, se světově uznávanými lékaři a vědci, aby odhalili nejnovější a nejinnovativnější metody, které by umožnily lidem podávat lepší výkony – tomuto procesu se říká biohacking. Ve své první knize *The Bulletproof Diet* se Asprey podělil o biohackingové tipy, jak v těle ovládat biologické procesy. V *Bystrohlavých* nyní ukáže čtenářům, jak použít biohacking, aby dosáhli bystřejšího, chytřejšího, rychlejšího a odolnějšího mozku.

Aspreyho srozumitelný dvoutýdenní program nabízí detailní plán, jak zvýšit výkon mozku – které potraviny jíst a kterým se vyhnout, jak do vašeho dne zařadit správný druh fyzické aktivity, pravidla detoxu pro vaše tělo i domov, meditaci a dýchání pro dobrou výkonnost, doporučené výživové doplňky pro zlepšení mozkové činnosti a také jak přizpůsobit osvětlení doma i v práci, abyste mozku dodali světlo, které mu prospívá.

POPULÁRNĚ NAUČNÁ



9 788075 655769

MOC 398 Kč WWW.JOTA.CZ