

Alberto Villoldo

NOWY MÓZG, NOWE ŻYCIE

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



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.

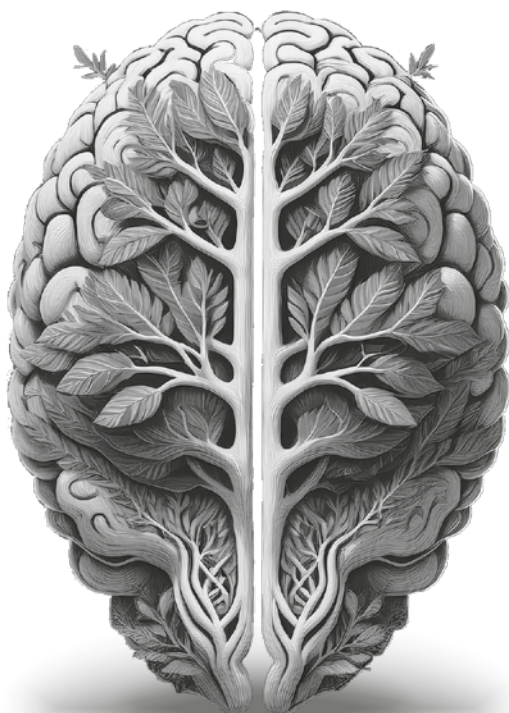
– **Oz Garcia**, ekspert w dziedzinie długowieczności
i maksymalizacji osobistego potencjału

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 978-83-8272-978-8

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. Dłożono 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

PRZEDMOWA

W książce *Nowy mózg, nowe życie* dr Alberto Villoldo zaprasza nas do swojej fascynującej opowieści splatającej ze sobą wątki starożytnej mądrości i najnowocześniejszych zdobyczy neurobiologii, czyli rozwija koncepcję, którą w 2011 roku opisywaliśmy wspólnie w naszej książce *Aktywuj pełną moc mózgu*.

W swoim najnowszym dziele Alberto rzuca prowokacyjne wyzwanie powszechnie akceptowanym normom procesów fizycznego i poznawczego starzenia się, stając się drogowskazem dla tych, którzy we współczesnej cyfrowej erze starają się jakoś odnaleźć w skomplikowanym krajobrazie zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia mózgu.

Współczesny świat jest pełen różnego rodzaju zagrożeń dla naszego psychicznego dobrostanu. Od środowiskowych toksyn i metabolicznych pułapek związanych z wszechobecnością ultraprzetworzonej żywności, po stres wynikający z wysokiego tempa życia i podstępna technologię, która niepostrzeżenie przenika do każdego aspektu naszego życia. Era cyfrowa poza jej niezaprzeczalnymi atutami w postaci zniesienia komunikacyjnych barier oraz szerokiego dostępu do informacji przyniosła ze sobą również cały szereg wyzwań: cyfrowe przeciążenie, zmniejszenie aktywności fizycznej i nieustająca potrzeba szybkiego reagowania na różnego rodzaju bodźce może nas doprowadzić do wypalenia i psychicznego zmęczenia.

Książka *Nowy mózg, nowe życie* stawia czoła tym problemom. W sposób krytyczny odnosi się do współczesnego modelu leczenia, który zbyt często skupia się na leczeniu objawów zamiast na

promowaniu metod utrzymania ogólnego dobrostanu, czyli mówiąc w skrócie, koncentruje się na skutkach, całkowicie ignorując przyczyny.

Ta publikacja zapoznaje czytelnika z koncepcją składników neuroodżywczych oraz epigenetycznych modulatorów – terminy te mogą wydawać się jak wyjęte żywcem z jakiejś futurystycznej powieści, ale w rzeczywistości są głęboko zakorzenione w naukowym zrozumieniu skomplikowanej biologii organizmu człowieka.

Swoją opowieść Alberto wzbogaca o osobiste doświadczenia z licznych podróży, które obejmują wyprawy do dzikich obszarów Amazonii, gdzie zapadalność na choroby Alzheimera i Parkinsona jest bliska zeru, ale też wizyty w najnowocześniejszych laboratoriach, w których testowane są granice współczesnej medycyny. Nie są to doświadczenia jedynie anegdotyczne; tworzą one podstawę przekonującej argumentacji mówiącej o tym, że nasze mózgi mogą być o wiele wytrzymalsze niż się nam obecnie wydaje, pod warunkiem, że będą *prawidłowo odżywiane i chronione*.

Istotna jest refleksja nad wieloaspektowymi zagrożeniami dla kondycji naszych mózgów w dzisiejszych czasach. Ekspozycja naszych organizmów na toksyny obecne w środowisku, metale ciężkie czy bezprecedensowe poziomy stężenia hormonów stresu takich jak kortyzol może doprowadzić do degradacji naszych funkcji poznawczych i przyspieszyć proces starzenia mózgu. Te wszystkie współczesne czynniki ryzyka potęgują tradycyjne wyzwania związane ze starzeniem i sprawiają, że potrzeba proaktywnego podejścia do kwestii związanych ze zdrowiem mózgu staje się dzisiaj bardziej paląca niż kiedykolwiek wcześniej.

Dodatkowo, publikacja ta porusza często pomijaną tematykę *społecznych* implikacji coraz bardziej powszechnego w naszym społeczeństwie upośledzenia funkcji poznawczych. Kiedy wraz ze wzrostem średniej długości życia populacja w wielu obszarach świata

starzeje się coraz bardziej, społeczne i ekonomiczne konsekwencje chorób takich jak choroba Alzheimera – dotykająca obecnie 50 milionów ludzi na całym świecie – przestają być jedynie możliwością, a stają się nieuniknionym obrazem ponurej przyszłości. *Nowy mózg, nowe życie* nie ucieka od tych trudnych kwestii, ale przedstawia alternatywę w postaci pełnej nadziei wizji starzenia jako dynamicznego procesu, który może być w pewnym stopniu kontrolowany poprzez, mające swoje oparcie w nauce, naturalne interwencje.

Dyskusja o kondycji mózgu jest szczególnie istotna w obliczu naszej konfrontacji z potencjałem oraz zagrożeniami związanymi ze sztuczną inteligencją. Rozwój AI niesie obietnicę transformacji wielu aspektów naszego życia, ale rodzi również ważne pytania o przyszłą rolę zdolności poznawczych oraz inteligencji emocjonalnej człowieka. Książka ta zachęca do zastanowienia nad tym, jak ulepszony mózg może nie tylko współistnieć ze sztuczną inteligencją, ale też wzmocnić ludzkie możliwości w taki sposób, jaki jest niedostępny dla cyfrowych maszyn.

Zapoznając się z bogatą zawartością tej publikacji nie tylko czytamy; prowadzimy istotny dialog na temat przyszłości ludzkiego zdrowia. Proszę cię, drogi czytelniku, byś zaangażował się w ten tekst nie tylko na poziomie intelektualnym, ale również praktycznym i żebyś wykorzystał zawartą tu wiedzę do wytyczenia własnej ścieżki ku trwałej vitalności poznawczej i holistycznemu zdrowiu.

Ta podróż jest wezwaniem do działania. Każe nam się zastanowić nad naszym stylem życia, naszą dietą i naszymi strategiami zdrowotnymi w kontekście współczesnych wyzwań. Za pomocą rozległej wiedzy naukowej oraz sprawnego pióra, Alberto wyposaża każdego z nas w niezbędne narzędzia do pozytywnej zmiany naszego życia i naszego mózgu.

dr David Perlmutter
La Jolla, Kalifornia

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 pustkowiach. 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.

SPRAWNY MÓZG I ZDROWE JELITA

Alberto Villoldo, Conny Andersson



Książka zawiera ponad 90 przepisów na roślinne dania, które wspierają regenerację organizmu i poprawiają funkcjonowanie mózgu. Autorzy przedstawiają dietę bogatą w polifenole i przeciwutleniacze, która pomaga zwalczać choroby przewlekłe i stany zapalne. Praktyczne wskazówki żywieniowe, takie jak stosowanie diety roślinnej i postu przerywanego, są łatwe do wprowadzenia w życie i przynoszą szybkie rezultaty. Książka podkreśla również znaczenie suplementacji witamin i minerałów, aby w pełni wspierać zdrowie jelit, mikrobiomu oraz mózgu. W książce znajdziesz inspirację do wprowadzenia pozytywnych zmian w swoim życiu, z wykorzystaniem ziołolecznictwa oraz roślin leczniczych. To kompleksowy przewodnik po zdrowym odżywianiu, który odmieni twoje podejście do jedzenia i zdrowia dzięki ziołom na odporność oraz medycynie naturalnej.

KLUCZ DO DŁUGOWIECZNOŚCI

Luke Jaque-Rodney



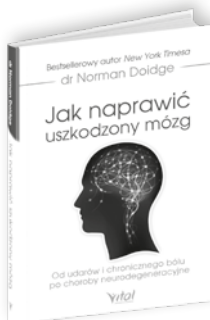
Chcesz jeść tak, by czuć się lekko, zdrowo i mieć mnóstwo energii przez cały dzień? Poznaj czym jest skuteczna dieta na długowieczność i jak wspierać mikrobiom jelitowy na co dzień. Znajdziesz tu dietę na zdrowe jelita, naturalne sposoby na wzdęcia oraz przepisy na dietę bezglutenową, wegańską i dietę przeciwzapalną. Dowiesz się, jak wykorzystywać superfoods i żywność funkcjonalną, by osiągnąć wzmocnienie odporności i ograniczyć stany zapalne. To idealny przewodnik dla osób z chorobami autoimmunologicznymi i dla tych, którzy chcą zadbać o zdrowie przez świadomą dietę. Każdy rozdział to krok w stronę lepszego samopoczucia i realnych efektów. Zaczynaj już dziś i zobacz, jak małe zmiany prowadzą do dużych rezultatów. Odkryj jak czuć się lekko, zdrowo i młodo każdego dnia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

JAK NAPRAWIĆ USZKODZONY MÓZG

dr Norman Doidge



Jest to pierwsza książka, która w szczegółowy sposób opisuje neuroplastyczność mózgu, czyli zdolność tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń, które służą samonaprawie, odzyskaniu prawidłowych funkcji i poprawie pamięci. Neuroplastyczność sprawia, że ludzki mózg posiada swój wyjątkowy sposób uzdrawiania. Większość metod opisanych w tej książce wykorzystuje energię, łącznie ze światłem, dźwiękiem, wibracją, prądem i ruchem. Te formy energii dostarczają naturalnych, nieinwazyjnych bodźców dla mózgu. Autor podaje metody na pozbycie się przewlekłego bólu oraz ćwiczenia na

usunięcie skutków zwyrodnienia układu nerwowego. Opisuje przypadki uzdrowień po przebyciu m.in. udaru, choroby Parkinsona, czy stwardnienia rozsianego. Wykorzystaj neuroplastyczność mózgu.

MÓZG ZMIENIA SIĘ SAM

dr Norman Doidge



Nauka o neuroplastyczności obala błędne przekonanie, że wydajność ludzkiego mózgu jest stała. Mózg zmienia swoją strukturę, by znaleźć sposoby i prawidłowo funkcjonować, gdy jego część ulegnie uszkodzeniu. Autor opisuje niekonwencjonalne metody na odzyskanie zdrowia i leczenia urazów mózgu. Odkryjesz sposoby na poprawę pamięci oraz osiąganie lepszych wyników w nauce. Znajdziesz dowody na to, że możliwe jest wyostrezenie pamięci osiemdziesięciolatków do tego stopnia, że komfort ich życia poprawi się do poziomu z czasu, gdy mieli pięćdziesiąt pięć lat. Dowiesz się w jaki sposób regenerować swój mózg, by uleczyć dotychczas uważane za nieuleczalne, obsesje, traumy, ataki paniki czy choroby neurodegeneracyjne, jak Alzheimer czy Parkinson. Kup tę książkę. Twój mózg będzie ci wdzięczny.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





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.
- **Przypieszysz 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

Patroni:

