

Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea <i>Neuroștiința iluminării</i>	7
Cuvânt înainte al editorului.....	11
Prefață.....	13
Introducere.....	25
Capitolul 1. Neuroștiința iluminării	31
Capitolul 2. Mentea cea puternică	45
Capitolul 3. Evoluția creierului și a minții	63
Capitolul 4. Mitocondriile și forța de viață feminină	75
Capitolul 5. Rețelele neuronale și obiceiurile minții.....	91
Capitolul 6. Stresul și modul în care îi dăunează creierului ...	107
Capitolul 7. Darul neuroplasticității	123
Capitolul 8. Neurogeneza: Dezvoltarea de noi celule cerebrale	141
Capitolul 9. Trei stări patologice pe care nu ți le dorești.....	161
Capitolul 10. Terapii inovatoare pentru producerea unui nivel crescut de energie	175
Capitolul 11. Darul șamanului.....	199

Capitolul 12. Pregătirea creierului pentru iluminare	211
Capitolul 13. Exerciții șamanice	227
Capitolul 14. Programul <i>Activează-ți creierul!</i>	257
Capitolul 15. În căutarea sufletului	281
Epilog	289
Mulțumiri	295
Despre autori	297

Prefață

David Perlmutter:

Explorări, atunci și acum

Mergeam în urma șamanului, în susul muntelui, de-a lungul cărării pietruite făcute de incași cu șase secole în urmă, iar tăcerea era întreruptă doar de sunetul fluierului său. Destinația noastră era Ollantaytambo, lângă Machu Picchu, care este nu numai unul dintre cele mai bine păstrate situri arheologice din Peru, ci și un sit de o mare însemnătate spirituală.

Însoțitorii mei păreau să fie energizați de străduința lor în-suflețită, însă eu eram preocupat mai mult de bubuiturile din capul meu. Șocul pe care îl suferise corpul meu în urma călătoriei rapide de la nivelul mării, din Florida, până la 3 000 de metri altitudine, în Anzi, îmi concentra atenția asupra inevitabilului fapt că prezentam simptome de respirație întreruptă și vedere încețoșată. Din fericire, soția și cei doi copii păreau mai puțin afectați.

Unul dintre șamanii care călătoreau cu noi mi-a observat starea de disconfort și mi-a oferit o mână de frunze de coca, pentru a le mesteca. Am decis să le încerc în locul acetazolamiei pe care o luasem în rucsac pentru rău de altitudine. Curând, am simțit o amorțeală în gură și, foarte rapid, simptomele mi-au dispărut!

Cum de știa acest descendent al incașilor că frunzele de *Erythroxylum coca* pot fi utile în cazul simptomelor de rău de înălțime? Răspunsul evident: acesta era beneficiul înțelepciunii străvechi; dar asta nu m-a mulțumit decât parțial. Părea puțin probabil ca un biet strămoș să fi fost pus să mestece din toate plantele locale pentru a le verifica utilitatea medicinală. Între timp, însoțitorul meu îmi studia expresia feței, la fel cum îmi examinez și eu pacienții. Întâlnindu-i privirea, mi-am dat seama că informațiile lui despre frunzele de coca nu proveneau din niște lecții învățate, ci erau înrădăcinate într-o profundă cunoaștere a sufletului și a spiritului, un concept care nu se potrivea cu educația mea medicală occidentală și pe care, totuși, am fost înclinat să-l accept.

Călătoria noastră în Anzi, a mea și a familiei mele, fusese sugerată de soția mea, după ce a citit câteva cărți ale doctorului Alberto Villoldo. Alesesem această expediție *pentru că* o conducea Alberto și, la puțină vreme după vindecarea mea, am avut ocazia să vorbesc cu el. Conversația noastră a curs firesc, fără introduceri elaborate, și s-a concentrat repede în jurul unei discuții despre durabilitatea culturilor care trăiesc, parcă, în afara istoriei. Mai târziu în aceeași zi, când ne-am întors la hotel, l-am întrebat pe Alberto despre capacitatea aparent unică a șamanului de a avea acces la informații complexe prin intermediul intuiției.

– Aceasta a fost misiunea mea în ultimii treizeci de ani, mi-a răspuns Alberto, explicându-mi că descoperirea felului în care astfel de indivizi modești sunt capabili să strângă o atât de vastă cantitate de informații era munca sa de-o viață.

– Nu este o cunoaștere care vine de la ceilalți, a continuat el. Vine din sursa întregii cunoașteri, care este Marele Spirit. Înțelepții

sunt capabili să se conecteze la aceste cunoștințe; de fapt, până la un anumit punct, cu toții avem potențialul de a face asta, nu doar popoarele indigene. În fond, de-a lungul vremii, în toate culturile au existat oameni despre care s-a spus că sunt iluminați.

M-am întors la practica mea medicală, tratând pacienți cu diverse afecțiuni cerebrale incitante, schemele mele de tratament integrând întotdeauna aspecte de stil de viață, intervenții nutriționale și abordări farmaceutice standard. Această metodologie neurologică, mai puțin tradițională, mi-a permis să capăt o înțelegere profundă a problemelor de sănătate, menținându-mi, în același timp, o dispoziție mentală deschisă la idei noi. Cu toate acestea, am continuat să fiu interesat de pacienții care sufereau de afecțiuni aflate dincolo de sfera neurologiei, incluzând cancerul, artrita în stadiu avansat, diabetul și alte afecțiuni, la fel de grave.

Am început să mă concentrez asupra numărului mic, dar în creștere, de pacienți capabili să-și redobândească starea de sănătate în ciuda faptului că fuseseră diagnosticați cu o boală incurabilă. Ce anume răsturna situația în cazul acestor pacienți? Răspunsul mi-a venit într-o după-amiază de vineri, în timp ce consultam o femeie care suferea de scleroză multiplă progresivă cronică, o afecțiune neurologică autoimună, adesea fatală și incapacitantă.

O introduseserăm cu câțiva ani în urmă pe Beth în programul nostru standard de suplimente alimentare, acizi grași esențiali și injecții nutritive speciale pentru afecțiunea ei. Deși degradarea stării sale se încetinise cumva, fusese totuși obligată să folosească ocazional un cadru și chiar un scaun cu rotile. Însă, în acea după-amiază, atât eu, cât și echipa mea am fost uimiți să o vedem mergând pe hol fără niciun ajutor.