MAX LUGAVERE
& PAUL GREWAL

GENIÁLNÍ POTRAVINY

JÍDLEM PROTI ŠPATNÉ NÁLADĚ, ÚNAVĚ,
MOZKOVÉ MLZE A DEMENCI

DOPROVODNÉ MATERIÁLY K AUDIOKNIZE

Kapitola 3: PŘECPANÍ, ALE HLADOVÍ

Pohřešované mikroživiny

Draslík	Podporuje zdravý krevní tlak a přenos nervových signálů
Vitaminy řady B	Napomáhají expresi genů a izolaci nervů
Vitamin E	Chrání tukové struktury (například mozkové buňky) před záněty
Vitamin K2	Brání ukládání vápníku do měkkých tkání, jako je kůže nebo tepny, a pomáhá ho přepravovat do kostí a zubů
Hořčík	Dodává energii a usnadňuje opravy DNA
Vitamin D	Působí protizánětlivě, udržuje zdravý imunitní systém
Selen	Podílí se na tvorbě hormonů štítné žlázy a chrání proti toxickému působení rtuti

Seznam potravin s vysokým a nízkým obsahem cukru

Vysoký obsah cukru	Nízký obsah cukru
Pšenice (celozrnná i bílá)	Hovězí z pastvy
Oves	Mandle
Brambory	Avokádo
Kukuřice	Tučné ryby
Rýže (hnědá i bílá)	Drůbež
Limonády	Kadeřávek
Cereálie	Špenát
Ovocný džus	Vejce

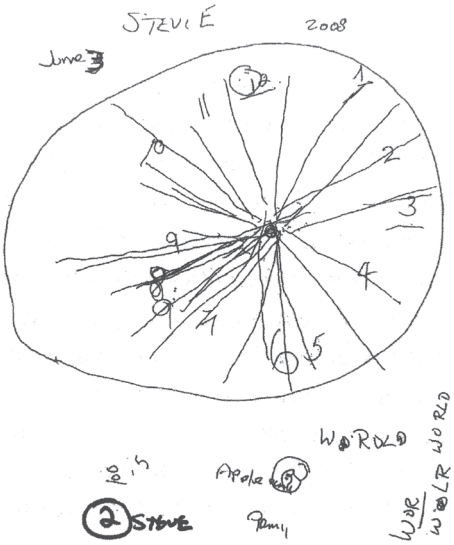
Potraviny navržené tak, aby vám zmanipulovaly mozek

Rohlíky
Sušenky
Dorty
Cereálie
Mléčná/bílá čokoláda
Koláče
Energetické tyčinky
Krekry
Koblihy
Muffiny
Těstoviny
Zákusky
Buchty
Müsli tyčinky
Pizza
Preclíky
Vafle
Palačinky
Bílý chléb
Mléčné koktejly
Mražený jogurt
Zmrzlina
Lívance
Omáčky
Marmelády
Želé
Hranolky
Chipsy
Müsli

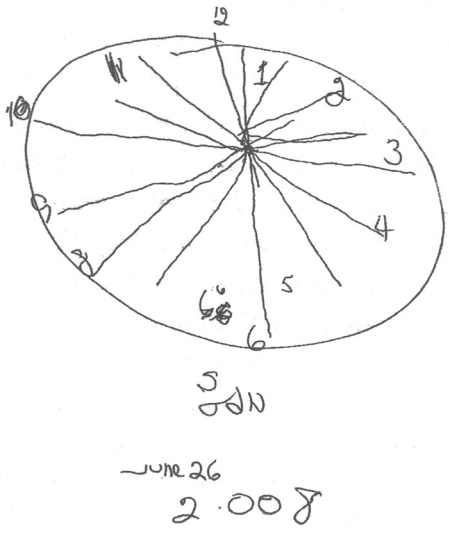
Kapitola 6: PALIVO PRO MOZEK

Steveovy hodiny v průběhu užívání kokosového oleje

JEDEN DEN PŘED ZAHÁJENÍM UŽÍVÁNÍ KOKOSOVÉHO OLEJE



ČTRNÁCT DNŮ UŽÍVÁNÍ KOKOSOVÉHO OLEJE



TŘICET SEDM DNŮ UŽÍVÁNÍ KOKOSOVÉHO OLEJE

Kapitola 8: CHEMICKÁ ÚSTŘEDNA VAŠEHO MOZKU

Běžná anticholinergika, jimž je lepší se vyhýbat

Lék	Použití	Působení
Dimenhydrinát	Proti kinetóze	Silné anticholinergikum
Difenhydramin	Antihistaminikum / na spaní	Silné anticholinergikum
Doxylamin	Na spaní	Silné anticholinergikum
Paroxetin	Antidepresivum	Silné anticholinergikum
Kvetiapin	Antidepresivum	Silné anticholinergikum
Oxybutynin	Léčba hyperaktivního močového měchýře	Silné anticholinergikum
Cyklobenzaprin	Svalové relaxancium	Mírné anticholinergikum
Alprazolam	Anxiolytikum	Potenciální antocholinergikum
Aripiprazol	Antidepresivum	Potenciální antocholinergikum
Cetirizin	Antihistaminikum	Potenciální antocholinergikum
Loratadin	Antihistaminikum	Potenciální antocholinergikum
Ranitidin	Proti pálení žáhy	Potenciální antocholinergikum

Kapitola 10: O PŘEDNOSTECH STRESU
(ANEB JAK SE STÁT ODOLNĚJŠÍM ORGANISMEM)

Běžný týden cvičení

Pondělí	**Čtvrtek**
Silový trénink	Silový trénink
Varianta A: Dřepy, mrtvé tahy, swingy s kettlebellem, bench pressy, kliky, dipy, shyby, přítahy, výpady	Varianta A: Dřepy, mrtvé tahy, swingy s kettlebellem, bench pressy, kliky, dipy, shyby, přítahy, výpady
Varianta B: Tlakové cviky: bench press, bench press na šikmé lavici (incline press), overhead press, posilovací lana	Varianta B: Tahové cviky: shyby, přítahy, bicepsové zdvihy, mrtvé tahy s nataženýma nohama, posilovací lana
Úterý	**Pátek**
Jóga	Jóga
Středa	**Sobota**
Jízda na kole do práce a domů	Sprinty v parku
	Neděle
	Dlouhý výlet nebo procházka

Zdroje polyfenolů v potravinách

	Zdroje polyfenolů v potravinách
Katechiny	Zelený a bílý čaj, hroznové víno, kakao, bobuloviny
Flavanony	Pomeranče, grapefruity, citrony
Flavanoly	Kakao, zelená zelenina, cibule, bobuloviny
Antokyany	Bobuloviny, červené hrozny, červená cibule
Resveratrol	Červené víno, hroznové slupky, pistácie, arašídy
Kurkumin	Kurkuma
Oleokantal	Extra panenský olivový olej

Seznam několika polyfenolů

Fenol	**Kde se nachází**	**Prospěšné účinky**
Resveratrol	Červené víno, hořká čokoláda, pistácie	Zlepšuje metabolismus glukózy v mozku a kognitivní funkce
Quercetin	Cibule	Posiluje střevní bariéru a snižuje její propustnost
Antokyany	Borůvky	Redukuje kognitivní stárnutí a riziko Alzheimerovy choroby
Fisetin	Jahody, okurky	Snižuje zánět v mozku, chrání před zhoršováním kognitivních funkcí

Kapitola 11: GENIÁLNÍ PLÁN

Seznam potravin optimalizujících mozek

Špinavé – měly by vždy být bio	Čisté – nemusí být bio
Kadeřávek	Chřest
Kapustové listy	Avokádo
Špenát	Zelí
Jahody	Květák
Okurka	Cibule
Paprika	Lilek
Cherry rajčata	

Vzorový týden

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Cvičení	Silový trénink	Jóga, chůze	Jízda na kole	Silový trénink	Jóga	Sprinty v parku	Dlouhý výlet nebo procházka
Sacharidy	150 gramů (vyšší obsah)	20 až 40 gramů (nízký obsah)	20 až 40 gramů (nízký obsah)	150 gramů (vyšší obsah)	20 až 40 gramů (nízký obsah)	75 gramů (nízký až střední obsah)	20 až 40 gramů (nízký obsah)
Jídla	3 jídla	3 jídla	3 jídla	3 jídla	3 jídla	2 jídla	2 jídla

RECEPTY

Naučit se vařit zdravá a chutná jídla patří k tomu nejlepšímu, co pro sebe můžete udělat. Zároveň získáte záminku, abyste mohli zvát přátele na večeři, což vám přinese spoustu zábavy, ale také vám to prospěje. V této kapitole se s vámi podělím o několik receptů, které jsem vymyslel já sám nebo moji velmi talentovaní přátelé.

„Sýrová“ míchaná vejce

Mohl bych je jíst každý den. Jeden z nejlepších tipů na přípravu ukrutně dobrých vajec zní následovně: čím pomaleji je budete vařit a čím nižší teplotu přitom použijete, tím budou lepší a krémovější. Z plotýnky je vždy sundejte těsně předtím, než budou hotová (vejce se vaří ještě chvíli poté, co je odstavíte).

1 PORCE

Co budete potřebovat:

- 1 polévkovou lžíci plus 1 lžičku avokádového nebo extra panenského olivového oleje
- 3 celá rozšlehaná vejce z volného chovu nebo obohacená o omega-3
- 1½ lžičky lahůdkového droždí
- 3 špetky soli

Postup:

1. Na velké pánvi rozehřejte na velmi mírném plameni lžíci oleje. Nalijte na pánev vejce a pomalu je promíchávejte vařečkou. Do vajec vmíchejte lahůdkové droždí a osolte je.

Jak podávat:

1. Pokapejte zbývajícím olejem a dosolte. Vejce často podávám s celým avokádem nakrájeným na plátky. Pro zpestření můžete na pánvi před přidáním vajec osmahnout cibulku, nakrájenou papriku nebo plátky hub.

Chytřejší jamajské já

Když jsem jako dítě vyrůstal v New Yorku, cestou ze školy jsem mlsával jamajské hovězí taštičky z místních pizzerií. Byly vynikající, ale plné trans tuků a průmyslově zpracovaných olejů. Trochu jsem si pohrál s kořením a na výsledném pokrmu si pochutnávám s restovanou zeleninou. Jedná se o velmi výživné jídlo.

2–3 PORCE

Co budete potřebovat:

- 1 lžičku ghí
- polovinu žluté cibule nakrájené najemno
- 5 oloupaných a rozmačkaných stroužků česneku
- 500 g mletého hovězího z pastvy
- 1 lžičku soli
- 1 lžíci mletého kmínu
- 1½ lžičky mleté kurkumy

- ½ lžičky mletého koriandru
- ½ lžičky mletého nového koření
- ½ lžičky mletého kardamomu
- ¼ lžičky čerstvě namletého černého pepře
- ¼ šálku lahůdkového droždí (nemusí být, ale doporučuji)

Postup:
1. Na středně velké pánvi rozehřejte na středním plameni ghí. Pak na ní nechte čtyři až pět minut zesklovatět cibulku. Přidejte rozmačkaný česnek a nechte minutu rozvonět. Přidejte maso, sůl a všechno koření a opékejte asi deset minut do zhnědnutí. Často promíchávejte. Varianta: můžete posypat vydatným množstvím lahůdkového droždí.

Jak podávat:
1. S restovanou zeleninou (strana 376); nejraději mám kadeřávek.

Picadillo z pastvy

Když jsem studoval na vysoké škole, žil jsem čtyři roky v Miami a nemohl jsem se nabažit kubánských jídel, zejména picadilla. Zde je zdravá variace na toto tradiční jídlo, kterou často vařím.

2–3 PORCE

Co budete potřebovat:
- 1 lžíci extra panenského olivového oleje
- 1 velkou žlutou cibuli nakrájenou najemno
- 4 oloupané a rozmačkané stroužky česneku
- 500 g mletého hovězího z pastvy
- 1 lžičku soli
- 1½ lžičky čerstvě namletého černého pepře
- ¼ lžičky drceného chilli (nemusí být)
- ⅓ 350g sklenice bio passaty bez přidaného cukru (bude obsahovat trochu přírodního cukru z rajčat)
- ½ šálku nakrájených oliv bez pecek (mohou být i plněné paprikovou pastou)

Postup:
1. Na velké pánvi rozehřejte na středním plameni olej. Pak na ní nechte čtyři až pět minut zesklovatět cibulku. Přidejte rozmačkaný česnek a nechte minutu rozvonět. Přidejte maso, sůl, pepř a případně drcené chilli a opékejte asi deset minut až do zhnědnutí. Často promíchávejte. Přidejte rajský protlak a olivy, přiveďte k varu, pak stáhněte plamen a nechte vařit ještě deset minut.

Jak podávat:
1. S restovanou zeleninou (strana 376) nebo s „květákovou rýží“ (květákem podušeným na česneku, soli a extra panenském olivovém oleji).

Pečený divoký aljašský losos s kurkumou, zázvorem a tahini-miso

Že je divoký losos geniální potravina, už víte. Nyní vás naučím, jak běžný filet v pouhých pár krocích proměnit v superpotravinu a pokrm k prasknutí nabitý živinami. Tímto receptem přispěl můj dobrý kamarád a wellness šéfkuchař Misha Hyman.

2–3 PORCE

Co budete potřebovat:
LOSOS:
- 500 g čerstvého nebo mraženého divokého aljašského lososa
- sůl podle chuti
- nahrubo mletý černý pepř podle chuti
- extra panenský olivový olej

TAHINI-MISO:
- ¼ šálku tahini
- ½ šálku miso pasty z hnědé rýže
- ¼ šálku sezamového oleje z pražených semen
- strouhaný zázvor podle chuti
- strouhaný česnek podle chuti
- strouhaný čerstvý kořen kurkumy podle chuti
- citronovou šťávu

OBLOHA:
- hrst najemno nakrájené šalotky
- 1 lžičku nasekaného čerstvého koriandru
- hrst černých sezamových semínek

Postup:
1. **Příprava lososa:** Čerstvého lososa vyjměte z lednice asi hodinu předem, aby se stihl ohřát na pokojovou teplotu. Je to důležité, aby se ryba rovnoměrně propekla. Používáte-li mraženého lososa, rozmrazte jej a nechte ohřát na pokojovou teplotu. Posypte solí a pepřem (nešetřete).
2. Předehřejte troubu na 220 °C.
3. **Příprava pasty tahini-miso:** Všechny ingredience dejte do mixéru a rozmixujte dohladka. Nechte stranou a připravte lososa.
4. **Příprava lososa:** V pekáči rozehřejte na středním plameni olej. Do rozpáleného oleje vložte lososa kůží nahoru. Opékejte tři až čtyři minuty, poté přendejte do trouby a nechte péct šest až osm minut podle vlastních preferencí.
5. Lososa ihned potřete tenkou vrstvou pasty tahini-miso. Ozdobte šalotkou, koriandrem a černými sezamovými semínky.

Jak podávat:
1. K tomuto pokrmu se skvěle hodí chřest osmahnutý na másle s česnekem a kurkumou, ke kterému se na závěr do pánve přidá čerstvý špenát a posype se konopnými semínky.

Třeskutě dobrá játra

Tento recept jsem získal od své kamarádky Mary Shenoudaové, kterou najdete na Instagramu pod přezdívkou @PaleoChef. Dřív jsem kuřecí játra nejedl, ale jakmile jsem ochutnal Maryin pokrm, okamžitě jsem konvertoval. Kromě toho, že jsou výtečná, představují také „třeskutě dobrý" zdroj živin včetně cholinu, vitaminu B_{12}, kyseliny listové a vitaminu A.

2–3 PORCE

Co budete potřebovat:
- 500 g bio kuřecích jater, nakrájených
- ¾ lžičky soli

- ¾ šálku ghí
- 6 rozmačkaných stroužků česneku
- 1 velkou zelenou papriku, nakrájenou na nudličky
- 1 papričku jalapeňo, zbavenou semínek a nakrájenou
- 1 lžíci mletého kmínu
- ½ lžičky mleté skořice
- ¼ lžičky mletého zázvoru
- ¼ lžičky mletého hřebíčku
- ¼ lžičky mletého kardamomu
- šťávu z jedné limetky

Postup:

1. Játra omyjte a nahrubo nasekejte. Osolte, promíchejte a nechte dvě až tři minuty odležet.
2. Na velké pánvi rozehřejte na středním plameni ghí, přidejte játra a opékejte z obou stran dohněda. Přidejte česnek, papriku a jalapeňo a nechte na pánvi asi pět minut, dokud zelenina nezačne měknout. Přidejte kmín, skořici, zázvor, hřebíček a kardamom, stáhněte plamen, přikryjte a nechte na sporáku ještě dalších pět až osm minut. Pokapejte limetkovou šťávou, seškrábněte připečené kousky ze dna pánve a dobře promíchejte. Odstavte.

Jak podávat:

1. Podávejte s troškou rozpuštěného ghí, kapkou limetkové šťávy a koriandrem.

Šíleně křupavá bezlepková kuřecí křidélka Buffalo

Kuřecí křidélka většina z nás za zdravé jídlo rozhodně nepovažuje. Části těl zvířat z velkochovů smažené na nezdravém oleji a obalené v rafinované mouce a strouhance? Fuj! Ta moje jsou ovšem pečená a bez obilovin, zato plná živin. Kuřecí kůže je plná kolagenu, stejně jako klouby kuřecích křídel bohaté na chrupavky. Kolagen je tvořen důležitými aminokyselinami, které jsou v moderní stravě poměrně vzácné. Pozor, některé pálivé omáčky obsahují nepříliš zdravé ingredience. Při výběru pálivé omáčky dbejte na to, aby obsahovala pouze chilli papričky, ocet, sůl a česnek.

2–3 PORCE

Co budete potřebovat:

- změklý nebo rozpuštěný kokosový olej
- 500 g kuřecích křídel z volného chovu v bio kvalitě
- česnekovou sůl (moje oblíbená je Redmond Real Salt Organic Garlic Salt)
- ½ šálku pálivé omáčky (moje oblíbená je Frank's RedHot Original Cayenne Pepper Sauce)
- 2 lžíce másla z pastevního chovu
- kajenský pepř (nemusí být)

Postup:

1. Předehřejte troubu na 120 °C a vymažte plech kokosovým olejem.
2. Na plech rozložte křidélka a posypejte česnekovou solí. Okořeňte je rovnoměrně (stačí z jedné strany).
3. Pečte 45 minut. Proč na tak nízkou teplotu? Pomáhá křidélka vysušit a rozpustit přebytečný tuk a pojivovou tkáň. To je velmi důležité! (Pozor, po tomto kroku *nejsou* křidélka *hotová – ještě je nejezte!*)
4. Zvyšte teplotu na 220 °C a nechte péct dalších 45 minut. Po upečení by křidélka měla mít pěknou zlatohnědou barvu a měla by se výrazně smrsknout. Vyjměte z trouby a nechte pět minut odpočívat při pokojové teplotě.

5. Mezitím promíchejte pálivou omáčku s máslem (případně přidejte kajenský pepř) v kastrolu na velmi mírném ohni, aby se omáčka zahřála a máslo rozpustilo.
6. Zašlehejte a přelijte do velké mísy nebo hrnce. Přidejte křidélka a dobře zamíchejte, aby se obalila omáčkou. Dobrou chuť!

Jak podávat:
1. Velmi doporučuji tato křidélka podávat s velkým salátem, opékanou zeleninou nebo jiným pokrmem rostlinného původu.

Kurkumovo-mandlové kuřecí FINGERY

Kdo by neměl rád kuřecí řízečky? V tomto receptu, který vymyslela kuchařka Liana Werner-Grayová, vytvoří mandlová mouka s kurkumou skvělou kůrku, která nejenže vám umožní vyhnout se obilovinám a tradičnímu trojobalu, ale také představuje lahodný způsob konzumace kurkumy. Z kuřecího masa můžete také vytvořit nugetky, stačí ho nakrájet na čtverečky. To bude něco pro děti! (Pokrm jsem pojmenoval podle studie FINGER, kterou si možná pamatujete ze strany 375.)

2–3 PORCE

Co budete potřebovat:
- ¾ šálku extra panenského kokosového oleje
- 1 vejce
- 500 g kuřecích prsou z volného chovu bez kostí a kůže, nakrájených na plátky (nebo použijte kuřecí křidélka, chcete-li ušetřit čas)
- 1 šálek mandlové mouky
- 1½ lžíce mleté kurkumy
- 1 lžičku soli
- špetku čerstvě namletého černého pepře

Postup:
1. Na velké pánvi rozehřejte na středním plameni olej.
2. Mezitím ve velké míse rozšlehejte vejce a obalte v něm maso.
3. V menší misce smíchejte mandlovou mouku, kurkumu, sůl a pepř.
4. Vyjměte řízečky z nádoby s vejcem a obalte ve směsi mandlové mouky. Dbejte na to, aby směs pokryla celý povrch.
5. Otestujte olej špetkou mandlové mouky – pokud zasyčí, má správnou teplotu. Vložte řízečky na pánev a smažte z každé strany čtyři až pět minut dozlatova tak, aby se maso propeklo.
6. Po vyjmutí nechte z řízečků na papírové utěrce okapat přebytečný olej.

Jak podávat:
1. Skvěle se hodí k restované zelenině nebo „sýrovému“ salátu z kadeřávku.

Restovaná zelenina

Restovanou zeleninu mám moc rád. Je skvělou přílohou ke všem pokrmům, které zde představuji. Jakmile přidáte kadeřávek nebo jinou tmavou listovou zeleninu, přikryjte pánev, aby se zelenina spařila.

2–3 PORCE

Co budete potřebovat:
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- 1 nakrájenou cibuli
- 4 oloupané a rozmačkané stroužky česneku
- 1 svazek kadeřávku bez stonků, s natrhanými nebo nakrájenými listy
- ¼ lžičky soli
- ¼ lžičky čerstvě namletého černého pepře

Postup:
1. Na velké pánvi rozehřejte na středním plameni olej a nechte na něm čtyři až pět minut zesklovatět cibulku. Přidejte česnek a nechte jednu až dvě minuty rozvonět. Pak přidejte kadeřávek, sůl a pepř, stáhněte plamen a přikryjte pokličkou, dokud zelenina nezměkne (přibližně deset minut). Občas promíchejte.

Jak podávat:
1. Zeleninu s oblibou kombinuji s hovězími placičkami z pastevního chovu, divokým lososem, dvěma nebo třemi pošírovanými či lehce osmaženými vejci nebo kuřecími stehny.

Mega mozková miska

Nesmírně jednoduchý recept (dá-li se to tak vůbec nazvat), který dodá mozku spoustu mononenasycených tuků, luteinu, zeaxanthinu, omega-3 kyselin a vlákniny.

1 PORCE

Co budete potřebovat:
- 125g plechovku sardinek (moje oblíbená značka je Wild Planet Wild Sardines v extra panenském olivovém oleji s citronem)
- 1 avokádo
- 1 klínek citronu
- 1 lžíci majonézy Primal Kitchen Chipotle Lime Mayo (nemusí být)

Postup:
1. Sardinky vložte do misky, přidejte na plátky nakrájené avokádo a navrch vymačkejte citron. Chcete-li pochoutku ještě o něco vylepšit, dochuťte ji majonézou Chipotle Lime Mayo.

„Sýrový“ salát z kadeřávku

Vynikající salát, snadno se připravuje a jeho chuť dokáže přimět ke konverzi i ty nejzarytější odpůrce zeleniny!

2–3 PORCE

Co budete potřebovat:
- 1 svazek kadeřávku bez stonků (schovejte si je na později, můžete z nich vymačkat šťávu nebo si na nich pochutnat jen tak)
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje

- 2 lžíce jablečného octa
- ½ zelené papriky, nakrájené na nudličky
- ¼ šálku lahůdkového droždí
- 1 lžičku sušeného mletého česneku
- ¾ lžičky soli

Postup:

1. Listy kadeřávku natrhejte na malé kousky a nasypejte do velké mísy. Přidejte olej a ocet a vmíchejte je nebo vmačkejte do listů, aby změkly. Přidejte papriku, lahůdkové droždí, sušený česnek a sůl a dobře promíchejte.

Jak podávat:

1. Můžete konzumovat samostatně nebo přidat ančovičky, případně karbanátek z mletého hovězího z pastevního chovu!

Raw čokoláda pro výkonnější mozek

O hořké čokoládě se poslední dobou hodně píše ve vědeckých časopisech zejména pro její prospěšné účinky na kognitivní funkce. K sestavení receptu bez cukru jsem přizval svého dobrého kamaráda Tera Isokauppilu. Tero je zakladatelem společnosti Four Sigmatic zabývající se houbami, ale také jedním z největších odborníků na kakao, které znám.

3–4 PORCE

Co budete potřebovat:

- 1 šálek kakaového másla nakrájeného na malé kousky
- 1 šálek extra panenského kokosového oleje
- 2 lžíce libovolného sladidla bez cukru (doporučuji mnišské ovoce, erytriol nebo stévii)
- ½ lžičky mleté vanilky
- špetku mořské soli
- 3 sáčky přípravku Four Sigmatic Lion's Mane Elixir nebo 1 vrchovatou lžičku extraktu z korálovce ježatého (nemusí být)
- 1 šálek neslazeného raw kakaového prášku, případně podle potřeby více

Postup:

1. Nechte kakaové máslo rozpustit v kastrolu s dvojitým dnem nebo ve vodní lázni (v žáruvzdorné misce postavené do hrnce s vroucí vodou, přičemž miska se nesmí dotýkat vody; udržujte mírný plamen, je to důležité pro zachování enzymů a také výživových vlastností kakaa). Míchejte až do úplného rozpuštění. Přidejte kokosový olej a zpracujte pomocí metličky nebo napěňovače mléka, dokud nedojde k emulgaci tuků. Přidejte sladidlo, vanilku, sůl a případně extrakt z korálovce a znovu prošlehejte.
2. Pomalu přidávejte kakaový prášek, dokud směs nedosáhne konzistence husté smetany. V případě potřeby přidejte prášku více.
3. Směs nalijte do formiček na led a nechte třicet až šedesát minut ztuhnout v mrazáku. Před podáváním nechte po vyjmutí z mrazáku pět až deset minut změknout.

PODĚKOVÁNÍ

Max
Přípravě této knihy věnovalo svůj čas, intelekt, nadání a dovednosti tolik lidí, že jim ani nemohu všem poděkovat. Rozhodně se o to však mohu pokusit.

V první řadě děkuji vědcům z celého světa, kteří se věnují výzkumu a dokazují, že naše kognitivní výkonnost a dlouhodobé zdraví mozku závisejí na našich rozhodnutích. Poděkovat bych chtěl zejména bezpočtu odborníků, kteří si se mnou telefonovali, přijali mě ve svých laboratořích, hovořili se mnou online a odpovídali na mé otázky prostřednictvím e-mailu. Konkrétně bych rád zmínil Roberta Krikoriana, Miiu Kivipeltovou, Agnes Flöelovou, Suzanne de la Monteovou, Alessia Fasana, Lisu Mosconiovou, Mary Newportovou, Melissu Schillingovou, Ninu Teicholzovou, Jamese DiNicolantonia a Felice Jackaovou. Děkuji také institucím, které mě přijaly. Řadí se k nim Langone Medical Center Newyorské univerzity, Harvardova univerzita, Brownova univerzita, Lékařská fakulta Weill Cornell / Newyorská presbyteriánská nemocnice a zdejší Klinika prevence Alzheimerovy choroby, Karolinska Institutet a nemocnice Charité.

Velký dík patří mému učiteli, kolegovi a příteli Richardu Isaacsonovi. Naučil jsem se od tebe o vědě mnoho. Jsem vděčný za každou příležitost spolupracovat na tvém výzkumu a těším se na další společné úsilí. (Včetně hodin spinningu.)

Děkuji svému literárnímu agentovi Gilesu Andersonovi za nedocenitelné provázení celým procesem tvorby knihy.

Týmu Harper Wave: jste naprosto úžasní. Jsem moc rád, že jsme na této knize pracovali spolu. Karen, přímo zářiš. Sarah, děkuji za redakční úpravy. Jsem nesmírně hrdý na vše, čeho se nám společně podařilo dosáhnout.

Paule Grewale, děkuji ti, že jsi mé knize věnoval svůj drahocenný čas a odborné znalosti. Nemohl jsem si vybrat lepšího a brilantnějšího spolupracovníka.

Mehmete Ozi, Ali Perryová a celý týme Dr. Oz, považuji svou úlohu „hlavního experta" pořadu za tu nejbáječnější věc pod sluncem a moc si jí vážím.

Craigu a Sarah Clemensovým, mám vás oba strašně rád! Děkuji Craigovi, že vymyslel mému děťátku (knize) jméno a věnoval jí svůj talent. Těším se zase někdy na karaoke.

Kristin Lobergová, děkuji za skvělou a velkorysou zpětnou vazbu. Jsi mi inspirací. Ještě ti dlužím lekci jógy.

Producenti televizního pořadu *The Doctors*, děkuji vám, že mě stále zvete a necháváte mě cpát moderátorům ujeté zdravotní trendy. Dělám to s těmi nejlepšími úmysly!

Všem přátelům ze sféry zdraví a wellness děkuji, že mě berou mezi sebe, podporují a inspirují: Davidovi a Leize Perlmutterovým, Marku Hymanovi, Williamu Davisovi, Terry Wahlsové, Mary Newportové, Emily Fletcherové, Kelly LeVequeové, Mikeovi Mutzelovi, Erin Matlockové, Jamesu Maskellovi, Alexu Domanovi, Marku Sissonovi, Pedramu Shojaiovi, Stevenu Gundrymu, Marii Shriverové a týmu Digital Natives.

Napsat knihu vyžaduje obrovské množství úsilí a podpory. Další přátelé, kteří mi poskytli cenné poznatky, zpětnou vazbu, návrhy a připomínky nebo mě jen podpořili ve chvílích pochybností (kterých nebylo málo): Liana Werner-Grayová, Tero Isokauppila, Michele Promaulayková, Crosby Tailor, Mary Shenoudaová, Amanda Coleová, Kendall Dabaghi, Noah Berman, Misha Hyman, Mike Berman, Alex Kip, Chris Gartin, Ryan Star, Hilla Medaliaová, Rachel Beiderová, James Swanwick, Alexandra Calmaová, Sean Carey, Dhru Purohit, Andrew Luer, Nariman Hamed a Matt Bilinsky. Jestli jsem na někoho zapomněl, omlouvám se – ozvěte se mi a já vás pozvu na večeři.

Velký dík za to, že mě den co den inspirují k dalšímu hledání pravdy, patří všem, kdo mě sledují na Facebooku, Twitteru a Instagramu. Vaše vzkazy mě naplňují pokorou. Také bych rád vyjádřil uznání členům své facebookové skupiny The Cortex a všem, kdo jsou na mém mailing listu.

A samozřejmě velký dík těm, kdo přispěli v crowdfundingové kampani na můj dokumentární film *Bread Head* (www.breadheadmovie.com), kterým to všechno začalo. Děkuji, děkuji, děkuji vám za podporu. Znamená to pro mě strašně moc.

Nakonec bych rád poděkoval svým bratrům Andrewovi a Bennymu, tátovi Bruceovi, mamince Kathy a Delilah.

Paul

Především bych rád ocenil svou babičku Jaspal Kaurovou, která díky neuvěřitelné síle svého mozku a ducha nesmírně dlouho bojovala s Alzheimerovou chorobou. Byla celoživotní průkopnicí – od okamžiku, kdy v podstatě osiřela v Macau, až do chvíle, kdy sama založila první smíšenou základní školu v místě svého indického bydliště. Pokud by opatření popisovaná v této knize pomohla jedinému člověku, aby neskončil stejně jako ona, nevyšla naše snaha rozhodně nadarmo.

Díky, mami, že jsi nám vtiskla zlomek svého génia. Tati, jsem rád, že tě tvoje matka poslala pryč z Indie za to, že jsi prodal učebnice, aby sis mohl koupit závodní holuby.

Alexi, Rikki, Seane, Jime, Upkare, díky za vaši zpětnou vazbu a přátelství.

Maxi, bylo mi ctí tě poznat a zároveň s tebou na knize spolupracovat. Taková příležitost se člověku naskytne jednou za život a já rozhodně jen tak nezapomenu, s jakou důvěrou jsi mě zapojil do svého hluboce osobního projektu.

ZDROJE

PŘIDEJTE SE DO SOUKROMÉ FACEBOOKOVÉ SKUPINY THE CORTEX

http://maxl.ug/thecortex

Máte k této knize nějaké dotazy? Prvním místem, kam se můžete obrátit, je The Cortex. Jedná se o soukromou skupinu na Facebooku určenou pro lidi, kteří se vydali na cestu ke zdraví a chtějí sdílet své tipy, triky, recepty, výzkumy a podobně. Mnozí z nich už jsou ostřílení harcovníci a dodržují Geniální plán, jiní teprve začínají. Nezapomeňte se nám představit!

PODÍVEJTE SE NA MŮJ DOKUMENT BREAD HEAD

www.breadheadmovie.com

Můj příběh je zdokumentován ve filmu *Bread Head* (Chlebová hlava), prvním a jediném celovečerním dokumentu věnovaném výhradně prevenci demence, protože změny v mozku začínají *desítky let* před prvními zjevnými problémy s pamětí. Na webových stránkách najdete film, upoutávku i místa, kde se film promítá, a můžete se také stát aktivistou projektu Bread Head.

PŘIHLASTE SE K MÉMU NEWSLETTERU

www.maxlugavere.com

Chcete, aby pro vás někdo analyzoval výzkumy a doručil vám je přímo do e-mailové schránky? Ve svém newsletteru pravidelně sdílím články o výzkumu (s přehlednými shrnutími), improvizované rozhovory a další snadno stravitelné zajímavosti, které vám pomohou zlepšit život. *Žádný* spam – nebojte, kryju vám záda!

Zdroje informací

Spolehlivé informace si nejlépe zajistíte tím, že je budete hledat v důvěryhodných zdrojích, které mají co nejblíže k vědě. Ke sledování a vyhledávání vědeckých výzkumů mohou doporučit *jedině* následující zdroje:

SCIENCEDAILY

www.sciencedaily.com

Na těchto stránkách jsou zveřejňovány tiskové zprávy univerzit, které často doprovázejí nově publikované studie. Najdete zde výzkumy z nejrůznějších oborů, zajímavé materiály můžete objevit v sekci Health News (Novinky o zdraví), případně klikněte na Health (Zdraví) v horní liště nabídky.

Tiskové zprávy univerzit nemusejí být nutně dokonalé, ale jsou skvělým výchozím bodem a obvykle poskytují odkazy na příslušný výzkum. Čtením tiskových zpráv *a také* samotných studií se naučíte výzkumy interpretovat. Novináři tyto tiskové zprávy často využívají jako zdroj informací pro své články. V zásadě vás tak tyto stránky zavedou přímo ke zdroji!

MEDICAL XPRESS

www.medicalxpress.com

Tyto stránky nabízejí totéž co ScienceDaily, ale zaměřují se výhradně na medicínská/zdravotní témata.

EUREKALERT!

www.eurekalert.com

Stránky podobné oběma výše uvedeným zdrojům (zveřejňují se zde tiskové zprávy), ale stojí za nimi Americká asociace pro pokrok ve vědě, která vydává vědecký časopis *Science*.

PUBMED

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

PubMed často využívám při zpracování rešerší. Chcete-li na PubMedu vyhledávat pomocí Googlu, můžete do googlovského vyhledávání k vlastnímu heslu přidat „site:nih.gov“. Například heslo „alzheimer's insulin site:nih.gov“ vám najde všechny články na stránkách NIH (která zahrnuje PubMed), které se zmiňují o Alzheimerově chorobě a inzulinu.

Zdroje produktů

Chcete vědět, jakou značku brýlí blokujících modré světlo používám a doporučil bych ji? Nebo se přihlásit na můj oblíbený online kurz meditace? Jsem vám k dispozici. Za dlouhá léta jsem se spřátelil s mnoha výrobci potravin, doplňků stravy i jiných produktů. Vše, co doporučuji, jsem si ověřil a sám to používám. Má doporučení konkrétních výrobků, o nichž se v této knize zmiňuji, najdete na adrese http://maxl.ug/GFresources.

Kontakt

Máte-li zájem o přednášky či školení nebo nás jen chcete pozdravit, kontaktujte nás zde:

MAX LUGAVERE
www.maxlugavere.com
info@maxlugavere.com
Facebook: facebook.com/maxlugavere
Twitter: twitter.com/maxlugavere
Instagram: instagram.com/maxlugavere

Dr. PAUL GREWAL
www.mymd.nyc
Twitter: twitter.com/paulgrewalmd
Instagram: instagram.com/paulgrewalmd

UŽITEČNÉ ODKAZY

Tipy, jak přežít v restauracích a supermarketech, najdete na webu **http://maxl.ug/restaurantsandsupermarkets**.

Chcete-li se podívat na obsáhlý hodinový rozhovor, který jsem s doktorkou Jackaovou natočil, navštivte stránku **http://maxl.ug/felicejackainterview**.

Na mých stránkách na adrese **http://maxl.ug/meditation** najdete průvodce meditací pro začátečníky (spolu s doporučeními na dobré online kurzy).

Podrobný návod, jak brokolicové klíčky vypěstovat za pouhé tři dny, si můžete přečíst na mé stránce **http://maxl.ug/broccolisprouts**.