

Deepak Chopra, M.D. and Rudolph E. Tanzi, Ph.D.
SUPER GENES: Unlock the Astonishing Power of Your DNA
for Optimum Health and Well-Being

Copyright © 2015 by Deepak Chopra, M.D., and Rudolph E. Tanzi, Ph.D.

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random
House LLC and with Synopsis Literary Agency.

Чопра, Дипак.

Ч-75

Супергены. Как раскрыть потенциал здоровья, заложенный в нас природой / Дипак Чопра, Рудольф Танзи ; [перевод с английского Э. Воронович]. — Москва : Эксмо, 2019. — 480 с. — (Духовные законы здоровья).

Как часто вы слышали такую фразу: «У меня такие гены, что я могу сделать?» Многие люди произносят ее, когда говорят о своих болезнях, лишнем весе, пагубных привычках... А что, если гены, данные от рождения, можно изменить? Что, если это не гены контролируют нашу жизнь, а мы контролируем наши гены? Именно к такому выводу пришли авторы уникальной книги, которую вы держите сейчас в руках, — Дипак Чопра и Рудольф Танзи. Они уверены, что каждый может направить активность своих генов в позитивное русло и достичь состояния «радикального благополучия»: обрести гармонию тела и сознания, улучшить свое здоровье. Но как? Ответ на этот вопрос, а также революционные открытия, дельные советы и полезные практики вы найдете в этой книге.

УДК 159.9
ББК 88.52

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродуцирована или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ДУХОВНЫЕ ЗАКОНЫ ЗДОРОВЬЯ

Дипак Чопра, Рудольф Танзи

СУПЕРГЕНЫ

Как раскрыть потенциал здоровья, заложенный в нас природой

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *М. Виноградова*

Ответственный редактор *В. Кутырева*. Редактор *Л. Гречаник*

Младший редактор *М. Гусарова*. Дизайн и компьютерная верстка *Н. Зенков*

Корректоры *О. Гаманек, Н. Ленская*

В коллаже на обложке использованы фотографии:

Natali_Mis, Shchaslyva Tetiana / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com



ООО «Издательство «Эксмо»
123008, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Name page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансы: «ЭКСМО»-ИДБ-Бизнес, 123008, Москва, Речной Зорге мвдкст, 1 ул.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Name page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тираж беллет: «Эксмо»

Интернет-магазины: www.book24.ru

Интернет-магазины: www.book24.kz

Интернет-магазины: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасына кімсіп орталық «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по прямым претензиям на продукцию,
в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпауларды
қабилдаушы компания «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., Зенк. китоб. В. офис. 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@yandex.kz
Өнімнің қарамақанды кереметі сипаттамасы.
Сертификация туралы ақпарат сайтте: www.eksmo.ru/certification

Свидетельство о соответствии издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Финансы мемлекет: Ресей. Сертификация қарапайымдан

Подписано в печать 21.08.2019. Формат 84x108^{1/2}

Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,2.

Тираж

экз. Заказ



ISBN 978-5-04-102541-0

© Воронович Э., перевод с английского, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Хорошие гены, плохие гены и супергены	5
Почему именно супергены? Убедительный ответ	14

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

НАУКА ТРАНСФОРМАЦИИ

Новая генетика говорит «нет».	
«Геном человека» и другие исследования	31
Как изменить свое будущее. Появление эпигенетики	44
Улучшая воспоминания	70
От адаптации к изменению	80
Новый сильный игрок: микробиома	113

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ВЫБОР ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РАДИКАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Платформа для радикального благополучия.	
Возможности нужно разбудить!	148
Питание. Избавляемся от воспаления	177
Стресс. Затаившийся враг	215
Физическая активность.	
От благих намерений к действиям	235
Медитация. Важнейшая составляющая вашего хорошего самочувствия?	253

Сон. Все еще загадка, но жизненно необходим	274
Эмоции. Как достичь более глубокого удовлетворения	295

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
НАПРАВЛЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ
ЭВОЛЮЦИИ

Мудрость тела	333
Безмолвное мышление поддерживает каждую нашу клетку	333
Как сделать эволюцию осознанной	365
Эпилог. Настоящий вы	405
Приложения	411
<i>Генетические ключи к сложным заболеваниям</i>	412
<i>Великий парадокс ДНК</i>	431
<i>Эпигенетика и рак</i>	447
Слова благодарности	464
Алфавитный указатель	468
Об авторах	479

ХОРОШИЕ ГЕНЫ, ПЛОХИЕ ГЕНЫ И СУПЕРГЕНЫ

Если вы захотите жить лучше, что вы измените в первую очередь? Почти никто не ответит «гены». И не без оснований — ведь нас учили, что гены стабильны и неизменны. С чем ты появился на свет, с тем и живешь всю жизнь. Если вдруг у вас есть однайцевый близнец, вам обоим придется довольствоваться одинаковым набором генов, независимо от того, насколько они хороши или плохи. Изо дня в день мы говорим о генах, подразумевая, что они не меняются. Почему некоторые люди одарены красотой и умом больше других? Им повезло с генами. С другой стороны, почему голливудской звезде придется делать операцию по удалению обеих молочных желез при отсутствии признаков болезни? Угроза плохой наследственности, высокая наследственная предрасположенность к раку у членов ее семьи. Общественность перепугана, а СМИ не сообщают о том, насколько эта угроза на самом деле редка.

Пришло время разбить рамки этих устоявшихся понятий. Ваши гены подвижны, динамичны и реагируют на все ваши мысли и действия. Новость, которую

должны услышать все, заключается в том, что активность генов по большей части находится под нашим контролем. Позвольте повторить это, поскольку эта революционная идея лежит в основе данной книги: *мы контролируем почти всю активность своих генов.*

Наши гены постоянно производят огромное количество химических соединений, в которых заключены зашифрованные послания. Мы лишь сейчас обнаруживаем, насколько сильно влияние этих посланий.

Сосредоточившись на активности своих генов и сделав сознательный выбор, вы можете:

- улучшить свое настроение, предотвратив тревожность и депрессию;
- сопротивляться ежегодным простудам и гриппу;
- вернуть себе нормальный здоровый сон;
- получать больше энергии и сопротивляться хроническому стрессу;
- избавиться от постоянных болей;
- избавить свое тело от множества неприятных ощущений;
- замедлить процесс старения и, возможно, обратить его;
- привести в порядок обмен веществ — самый лучший способ сбросить лишний вес так, чтобы он не возвращался;
- снизить риск заболевания раком.

Уже давно существовало подозрение, что если в этих областях начинаются проблемы, то в этом виноваты гены; теперь же мы наверняка знаем, что они уча-

ствуют и в разрешении этих проблем. Вся система взаимодействия тела и разума регулируется активностью генов, причем зачастую удивительным образом. Например, гены вашего кишечника отправляют сигналы о процессах, которые не имеют ничего общего с такой привычной функцией, как пищеварение. Эти сигналы касаются вашего настроения, эффективности работы иммунной системы и восприимчивости к расстройствам, тесно связанным с пищеварением (например, диабет или синдром раздраженного кишечника), но, кроме того, и связанным с ним весьма опосредованно, например, гипертонии, болезни Альцгеймера и аутоиммунных расстройств — от аллергических реакций до хронических воспалений.

Каждая клетка вашего тела общается с другими клетками, отправляя генетические послания, и вам необходимо стать частью этого общения. Образ вашей жизни ведет к лучшей или худшей генной активности. Фактически действия ваших генов можно изменить посредством любых сильных впечатлений, полученных вами на протяжении жизни. Так, у однояйцевых близнецов, несмотря на то, что они родились с одинаковым набором генов, наблюдается совершенно разная экспрессия генов во взрослом возрасте. Один может страдать ожирением, а второй быть худым, один может быть шизофреником, а второй психически здоровым, один может намного пережить другого. Все эти различия регулируются генной активностью.

Одна из причин, по которым мы озаглавили эту книгу «*Супергены*», заключается в том, что мы хотим показать, как много ваши гены могут сделать для вас.

Сообщение между разумом и телом не подобно мосту, который соединяет два берега реки. Оно больше напоминает телефонную линию, вернее, несколько телефонных линий, по которым отправляются бесчисленные сигналы; и каждый сигнал, даже столь незначительный, как стакан апельсинового сока с утра, яблоко, съеденное вместе со шкуркой, снижение уровня шума на рабочем месте или прогулка перед сном, обрабатывается всей системой. Каждая клетка следит за тем, что вы думаете, говорите и делаете.

Оптимизация генной активности может послужить достаточно веским основанием для отказа от пораженческой концепции хороших и плохих генов. Однако в действительности наше понимание человеческого генома сильно расширилось в течение последних двух десятков лет. По прошествии почти двадцати лет научных исследований в 2003 г. завершился проект «Геном человека», результатом которого стала полная карта, включающая в себя 3 миллиарда пар оснований — алфавит кода жизни, — тянущихся вдоль двойной спирали ДНК в каждой клетке. Однако, кроме этого, произошло и нечто большее, чем чтение этой карты. Само существование человека развернулось в совершенно новых направлениях, как если бы кто-то дал нам карту нового неисследованного континента. В мире, где, как мы считаем, осталось мало непознанного, геном человека открыл новые перспективы.

Позвольте же сообщить вам впечатляющие факты о том, как на сегодняшний день расширилась сфера исследований генетики. Вы обладаете супергеномом, который выходит за пределы идей о хороших и плохих

генах, о которых писали в старых учебниках. Этот супергеном проявляется в трех аспектах.

Это, во-первых, приблизительно 23 000 генов, которые вы унаследовали от родителей, и 97% ДНК, которая располагается между этими генами.

Во-вторых, механизм переключения, который есть в каждой нити ДНК и который позволяет развернуть ее наружу или внутрь, вверх или вниз. Этот механизм — часть вашего эпигенома, а эпигеном — такой же живой и динамичный, как и вы сами, и обладает сложной реакцией на различные ощущения.

В-третьих, гены микробов (крошечных живых микроорганизмов, например, бактерий), которые живут у вас в кишечнике, во рту и на вашей коже, но в основном в кишечнике. Этих «кишечных микробов», как их называют, значительно больше, чем клеток вашего собственного организма. По самым точным оценкам, наш организм содержит 100 триллионов кишечных микробов, среди которых от 500 до 2000 видов бактерий. Эти 100 триллионов микробов в одном только нашем пищеварительном тракте — не захватчики извне. Мы эволюционировали вместе с ними на протяжении миллиона лет и теперь не сможем без них нормально переваривать пищу, сопротивляться заболеваниям и противостоять огромному количеству хронических расстройств, от диабета до рака.

И все эти три компонента — тоже вы. Это структурные элементы вашего организма, которые, в том числе и в данный момент, отправляют инструкции по всему вашему телу. Если вы не узнаете свой супергеном, вы никогда не сможете понять, кто вы есть

на самом деле. Самая увлекательная тема исследований современной генетики — как супергены формируют систему сообщения между телом и разумом. В потоке информации обнаруживаются новые знания, которые влияют на всех нас. Они меняют наш образ жизни, нашу любовь и понимание нашего места во вселенной.

Вторую генетическую революцию можно выразить одной простой фразой: *«Мы узнаём, как заставить наши гены сказать „да“»*. Вместо того чтобы позволять плохим генам вас калечить, а хорошим стоять в стороне, лучше представьте свой супергеном в качестве покорного слуги, который поможет вам выстроить свою жизнь так, как вы хотите ее прожить. Вы появились на свет, чтобы использовать свои гены, а не наоборот. Мы говорим здесь отнюдь не об исполнении желаний. Задача новой генетики — изменить активность генов в позитивном направлении.

В книге *«Супергены»* собраны самые важные открытия на сегодняшний день и размышления о них. Ее авторы Руди Танзи и Дипак Чопра — один из ведущих генетиков мира и признанный специалист в области медицины тела и разума. Мы можем происходить из разных миров, и наш рабочий день может проходить совершенно по-разному. Так, Руди работает над новейшим исследованием возможного способа лечения от болезни Альцгеймера, Дипак рассказывает тысячам слушателей в год о разуме, теле и духовности. Однако нас объединяет жажда изменений, в чем бы ни лежали их корни — в уме или в генах. В своей предыдущей книге *«Супермозг»* мы рассказывали о современных достижениях нейронауки и демонстрировали примеры

того, что мозг можно излечить и обновить, оптимизировать его ежедневную работу и в результате сделать жизнь людей намного лучше.

В нашей новой книге эта тема рассматривается глубже. Можно назвать ее предысторией к «*Супер-мозгу*», потому что мозг зависит от ДНК и благодаря ей нервные клетки каждый день выполняют весьма интересную работу. Здесь мы говорим о том же самом принципе: это вы пользуетесь своим мозгом, а не наоборот, только теперь мы переносим этот принцип на весь геном. Говорим ли мы о супермозге или о супергенах, изменения касаются образа жизни. Простые изменения образа жизни открывают человеку огромный незадействованный потенциал.

Вы обладаете супергеномом, который выходит за пределы идей о хороших и плохих генах, о которых писали в старых учебниках.

Самая захватывающая новость: сообщение между разумом и телом, так же, как и гены, можно изменить. Эти перемены идут дальше профилактики и даже дальше оздоровления, к состоянию, которое мы называем *радикальным благополучием*. Эта книга объясняет каждый из аспектов радикального благополучия и демонстрирует, как современная наука либо указывает, либо с большой вероятностью предполагает, что нам нужно делать, если мы хотим получить от наших генов реакцию, которая обеспечит наилучшие условия для жизни.

Понятия о хороших и плохих генах сбивают с толку, поскольку ведут к еще большему заблуждению, которое рассматривает биологию как предопределение. На страницах этой книги мы хотим объяснить, что не существует противостояния хороших и плохих генов. Все гены хорошие. Испортить гены могут *мутации*. Но существуют и мутации, которые могут гены «улучшить». Количество генных мутаций, из-за которых человек имеет высокую склонность к определенным заболеваниям, составляет около 5% от их общего числа. Это ничтожно малая часть супергенома. Пока вы мыслите категориями хороших и плохих генов, вы в плену у вредных и устаревших представлений. Биологии позволено определять, кто вы. Есть некая ирония в том, что такой детерминистский подход применяют генетики в современном обществе, в котором у человека есть больше свободы выбора, чем когда бы то ни было. На вопросы о том, почему люди переедают, страдают от депрессий и психических расстройств, нарушают закон и даже верят в Бога, всегда находится безапелляционный ответ: «Это все мои гены».

Если новая генетика и учит нас чему-то, то в первую очередь взаимодействию природы и питания. Вы можете иметь генетическую предрасположенность к ожирению, депрессии или диабету второго типа, но с тем же успехом можно сказать, что пианино вызывает у людей предрасположенность к фальшивой игре. Такая возможность существует, но куда более важна хорошая музыка, которую можно извлечь из пианино и из генов.

Мы предлагаем вам прочесть эту книгу, так как хотим улучшить ваше благосостояние, — не потому, что на свете есть множество фальшивых нот, которых следует избегать, а потому, что существует прекрасная музыка, которую только предстоит сочинить. Супергены — ключ, открывающий путь к личным изменениям, которые вдруг стали куда более возможными и желанными, чем прежде.

ПОЧЕМУ ИМЕННО СУПЕРГЕНЫ?

Убедительный ответ

Цель этой книги — повысить самочувствие людей до уровня радикального благополучия. Для этого необходимо пройти длинный путь, полный превращений, и понять свои гены. Эта интереснейшая область исследований способствовала множеству потрясающих открытий, и каждый день их совершается все больше и больше. ДНК человека таит в себе очень много секретов, которые предстоит открыть. Однако мы уже достигли переломного момента. Стало ясно, что человеческое тело — вовсе не то, чем оно кажется.

Представьте, что вы стоите перед зеркалом. Что вы видите? Самый очевидный ответ — живое существо, двигающийся механизм из плоти и крови. Этот объект — ваша база и укрытие. Он верой и правдой служит вам, доставляя вас туда, куда вы хотите добраться, и делает то, что вы хотите сделать. Без физического тела жизнь не имеет основания. Но что, если всё, что вы знали о своем теле, — всего лишь иллюзия? Что, если *вещь*, которую вы видите в зеркале, не вещь вовсе?

На самом же деле ваше тело подобно реке, которая постоянно течет и изменяется.

Ваше тело подобно облаку, вихрю энергии, на 99% состоящему из пустого пространства.

Ваше тело — блестящая идея космического разума, и чтобы воплотить ее, потребовались миллиарды лет эволюции.

Это не просто образы. Это реальности, указывающие путь к изменению. Прямо сейчас тело как физический объект вписывается в ежедневные ощущения. Перефразируя Шекспира, если вы порежетесь, не пойдет ли у вас кровь? Разумеется, потому что физическая сторона жизни совершенно необходима. Но она вторична. Без других возможностей — тела как идеи, энергетического облака и постоянных изменений — ваше тело просто исчезнет, растворившись в вихре случайных атомов.

Природа создала нас такими же здоровыми, как и наши клетки. Так почему бы нам не быть здоровыми?

Как только вы заглянете за фасад изображения в зеркале, начнется большая история. За зеркалом, так сказать, разворачивается история генетики, которая началась, когда в 1953 г. открыли двойную спираль ДНК, виту ю лестницу с миллиардами химических ступеней. Однако в последние десять лет эта история развивалась с невероятной скоростью; тогда и было обнаружено, насколько же активны наши гены на самом деле. Каждая клетка нашего тела воплощает на практике секрет жизни.

- Она знает, что для нее хорошо, и держится за хорошее.
- Она знает, что для нее плохо, и избегает плохого.
- Каждую секунду она поддерживает свое выживание, полностью на нем сосредоточившись.
- Она следит за благополучием каждой другой клетки.
- Она адаптируется к действительности без сопротивления и осуждения.
- Она задействует самые глубинные ресурсы способностей природы.

А можем ли мы, будучи суммой всех этих клеток, сказать то же самое о себе? Не мы ли переедаем, злоупотребляем алкоголем, ежедневно испытываем убийственный стресс и грабим себя, лишая сна? Ни одна здоровая клетка не сделает такого выбора.

Итак, почему мы настолько разобщены со своими клетками? Природа создала нас такими же здоровыми, как и наши клетки. Так почему бы нам не быть здоровыми?

Самое интересное в результатах недавних исследований то, что активность генов можно значительно улучшить, и когда это удастся, станет возможно достичь состояния радикального благополучия. Радикальным оно становится потому, что выходит за рамки традиционных представлений. Новая генетика рассматривает самое основание хронических заболеваний. Мы видим, как образ жизни, который сложился благодаря решениям, принятым много лет назад, оказывает сильное влияние на нынешнее функционирование организма — поло-