

УДК 615.89
ББК 53.58
Ч-75

**SUPER GENES: Unlock the Astonishing Power
of Your DNA for Optimum Health and Well-Being**
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 / Дипак Чопра, Рудольф Танзи ; [пер.
с англ. Э. Воронович]. — Москва : Издательство «Э»,
2017. — 496 с. — (Духовные законы здоровья).

ISBN 978-5-699-95575-6

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 615.89
ББК 53.58

ISBN 978-5-699-95575-6 © Воронович Э., перевод с английского, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

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, репродукции 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

Директор редакции *Е. Капльёв*
Ответственный редактор *В. Кутырева*
Редактор *Л. Гречаник*
Художественный редактор *С. Власов*
Дизайн и компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректоры *О. Гаманек, Н. Ленская*

В оформлении обложки использована фотография:
Lightspring / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндүрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтында Өндүрүші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 11.04.2017. Формат 84x108^{1/32}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,04.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-95575-6



9 785699 955756 >



В электронном виде книгу издательство вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес:
лучше, чем когда-либо



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Хорошие гены, плохие гены и супергены	9
Почему именно супергены? Убедительный ответ	18

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

НАУКА ТРАНСФОРМАЦИИ

Новая генетика говорит «нет».	
«Геном человека» и другие исследования	35
Как изменить свое будущее. Появление эпигенетики	48
Улучшая воспоминания	74
От адаптации к изменению	84
Новый сильный игрок: микробиома	117

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ВЫБОР ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РАДИКАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Платформа для радикального благополучия.	
Возможности нужно разбудить!	152
Питание. Избавляемся от воспаления	181
Стресс. Затаившийся враг	219
Физическая активность.	
От благих намерений к действиям	239
Медитация. Важнейшая составляющая вашего хорошего самочувствия?	257

Сон. Все еще загадка, но жизненно необходим	278
Эмоции. Как достичь более глубокого удовлетворения	300

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
НАПРАВЛЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ
ЭВОЛЮЦИИ

Мудрость тела	339
Безмолвное мышление поддерживает каждую нашу клетку	339
Как сделать эволюцию осознанной	371
Эпилог. Настоящий вы	411
Приложения	417
<i>Генетические ключи к сложным заболеваниям</i>	418
<i>Великий парадокс ДНК</i>	437
<i>Эпигенетика и рак</i>	453
Отзывы о книге «Супергены»	470
Слова благодарности	477
Алфавитный указатель	481
Об авторах	494

ПРЕДИСЛОВИЕ

Рудольф Танзи — блестящий исследователь в области генетики. Дипак Чопра — уникальный врач и популяризатор древней мудрости в современном мире. Книга, созданная двумя этими выдающимися авторами, является плодом прекрасного союза, в котором друг друга дополняют современная медицинская наука, новейшая генетика и традиционные аюрведические знания об управлении здоровьем.

Суть этой книги в том, что с помощью правильного управления собственным сознанием можно воздействовать не только на жизнь тела, но и менять генетические установки. Авторы утверждают, что генетические мутации могут быть обусловлены и взаимодействием с окружающим миром, а для эволюционных изменений не нужны миллионы лет — они могут происходить в пределах одного поколения.

Вводится понятие супергенома, которое позволяет выработать собственный продуктивный подход к управлению генетическими изменениями с целью повлиять на плохую генетическую информацию. И это вполне реалистическая задача, по мнению авторов.

Так же как клетки общаются между собой в человеческом теле, так и человек способен построить стратегию правильного общения со своим генетическим кодом. Клетка обладает извечной природной мудростью. И авторы

выделяют девять качеств мудрости клеточного поведения в человеческом организме.

1. В клетках есть Осознанность. Они прекрасно осведомлены о своем окружении, и это значит, что они постоянно получают от него биохимические сигналы и отвечают на них.

2. Клетки общаются между собой, посылая друг другу биохимические и электрические сигналы, чтобы обозначить даже малейшие намерения и потребности. Выйти из этого общения или отказаться от него невозможно.

3. Клетки строят свою деятельность максимально эффективно, функционируя с минимально возможными затратами энергии. Они должны существовать только одним моментом, но им так удобно. Чрезмерное потребление воздуха, воды или пищи невозможно.

4. Они постоянно образуют и поддерживают связи. ДНК делает их тождественными, и хотя клетки сердца, печени, почек и мозга выполняют разные функции, они остаются привязанными к источнику своего происхождения. Существовать отдельно от всех невозможно.

5. В общении клеток действует взаимная отдача. Сердце перекачивает кровь для других клеток; почки очищают кровь; мозг контролирует все остальное сообщество. Если клетка постоянно ориентирована на отдачу, получение становится автоматическим — это вторая половина природного цикла. Забирать и не отдавать ничего взамен невозможно.

6. Клетки объединяются для созидания. Человек может переваривать пищу, которую никогда не пробовал, ему в голову могут приходить новые мысли, он может повторять фигуры танца, который ни разу не танцевал. Цепляться за старое поведение без веской причины невозможно.

7. Для клеток характерно принятие. Все функции организма взаимозависимы. Ни одна клетка не рвется командовать всеми остальными.

8. Клетки знают, как им существовать. Они нашли свое место во Вселенной, подчиняясь естественному циклу активности и отдыха. Прекращение активности не менее важно, чем ее начало. При отсутствии активности будущее организма состоит только в выращивании бактерий. Чрезмерные активность и рост невозможны.

9. И, наконец, при том что клетки в конечном счете умирают, они бессмертны в том смысле, что могут передавать свои знания и опыт через стволовые клетки еще долгое время после того, как умрут. Пробел между поколениями невозможен.

Авторы описывают девять принципов построения супергенома в поведении человека.

1. Поставьте себе высокую цель, которая будет касаться не только вас.

2. Цените общность и тесную связь — с природой, с другими людьми, со всей жизнью.

3. Всегда будьте открыты для перемен.

4. Вращивайте в себе принятие других как равных.

5. Наслаждайтесь созиданием. Тянитесь к новизне и свежести сегодняшнего дня, не цепляйтесь за старое.

6. Почувствуйте, как естественно вписывается ваше существование в естественные ритмы Вселенной. Слейтесь с реальностью, в которой вам безопасно и которая дает вам силы.

7. Позвольте течению жизни приносить вам то, что вам нужно. Прорываться силой, контролировать и сражаться — не ваш путь.

8. Прочувствуйте смысл связи со своими корнями, бессмертие как оно есть.

9. Будьте великодушны. Приучите себя к тому, что щедрость — источник изобилия.

Эти девять принципов удовлетворяют потребность действовать сообща с мудростью тела. Так можно перейти от изменения образа жизни к тому, как сделать свою жизнь более значимой, а в этом и состоит смысл благополучия.

Так построена книга о Супергеноме, и стоит ее прочитать, чтобы научиться правильно взаимодействовать с самим собой и научной информацией, на основании которой можно делать правильные поведенческие выводы, улучшая качество своей жизни.

Бронислав Виноградский, китаевед, переводчик, писатель, общественный и политический деятель



Бронислав Виноградский и Дитак Чопра на конференции «Мудрецы и ученые», август 2013, Сан-Диего (США). В центре — Камран Элохиан, Глобальный предприниматель, филантроп, Президент фонда Global Catalyst Partners

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.