

Грязные гены. «Большая стирка» для вашей ДНК. Как изменить свою наследственность

Автор:

[Бен Линч](#)

Грязные гены. «Большая стирка» для вашей ДНК. Как изменить свою наследственность

Бен Линч

Революция в медицине. Самые громкие и удивительные открытия

Много десятилетий считалось, что мы никаким образом не можем влиять на гены. Скорее, они влияют на нас. Однако это не совсем так. Что, если бы вам сказали, что гены могут «пачкаться», как рубашка или джинсы, а ваши жизнь и здоровье напрямую зависят от того, как часто вы устраиваете им «большую стирку»?

Автор этой книги, доктор Бен Линч сравнивает наши действия по очистке генов с обыкновенной стиркой одежды и представляет собственноручно разработанную программу, которая предполагает и «замачивание», и прицельное «оттирание пятен» и «бережное отбеливание». Следуя его советам, вы сможете определить, какой ген у вас функционирует неправильно и что необходимо сделать, чтобы устранить проблему.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Бен Линч

Грязные гены. «Большая стирка» для вашей ДНК. Как изменить свою наследственность

© 2018 by Dr. Ben Lynch LLC

© Хахалева Д.В., перевод на русский язык, 2018

© Шварц Е.Д., иллюстрации, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

ЗДОРОВЬЕ: НАУЧНЫЙ ПОДХОД

Парадокс растений. Скрытые опасности «здоровой» пищи: как продукты питания убивают нас, лишая здоровья, молодости и красоты.

В этой книге кардиолог и кардиохирург Стивен Гандри предлагает вам ряд исследований, доказывающих, что некоторые растения просто НЕ ХОТЯТ, чтобы их ели. Более того, они продумали механизм защиты, благодаря которому в организм «хищника» впрыскивается парализующий яд. Узнайте, как помидоры, тыква и тысячи других растений неизбежно губят ваш иммунитет.

Клетка «на диете». Научное открытие о влиянии жиров на мышление, физическую активность и обмен веществ.

В своей книге Джозеф Меркола расскажет, как работает тело человека на молекулярном уровне, и поможет понять, какое же питание способно спасти нас от самых страшных заболеваний, сохранить молодость и красоту, активизировать работу мозга и жить счастливо без особых ограничений. Узнайте

уникальную методику перехода на новый уровень жизни – жизни, полной энергии, здоровья и красоты.

Эффект теломер: революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни

Почему некоторые люди в 60 лет выглядят и чувствуют себя как в 40, а другие в 40 лет выглядят как 60-летние старики? Как правильный образ жизни помогает улучшить здоровье? Книга доктора Элизабет Блэкберн и психолога Элиссы Эпель поможет вам разобраться, как функционирует человеческий организм на клеточном уровне – и раскроет все секреты биологического индикатора – теломеразы.

Лонгевита. Революционная диета долголетия

«Пытаться вылечить болезнь без нужных знаний – это то же самое, что чинить автомобиль, понятия не имея, как он работает», – утверждает доктор Вальтер Лонго. В своей книге он собрал результаты последних сенсационных открытий и создал руководство по пользованию собственным телом. Узнайте, как функционирует наш организм и как улучшить его работу с помощью питания.

Предисловие от научного рецензента

Каждый из нас хотя бы раз в жизни говорил: я ничего не могу с этим поделать, у меня такая генетика. И в этих словах всегда слышится некоторая обреченность, согласие с неотвратимым наступлением болезни. Если уж сама природа определила нашу предрасположенность к заболеванию, то и мы опускаем руки и не хотим бороться. Но это в корне неверный подход.

Наша ДНК, наша наследственность, устроена удивительно сложно и мудро. Изменив образ жизни, рационально используя добавки и витамины, осознанно подходя к своему здоровью, можно внести существенные изменения в работу ваших генов. Имея на старте одинаковый генетический набор, к середине жизни

можно иметь абсолютно разную картину здоровья. А ведь именно здоровье и является одной из главных ценностей нашей жизни. В настоящее время это понимает все больше людей, каждый день публикуются сотни, тысячи статей о том, как увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество. Порой просто невозможно не запутаться в этом потоке зачастую противоречащей информации.

Удивительная книга, которую вы держите в руках, рассказывает об этих невероятно сложных вещах простым и легким языком. В ней, при ее небольшом объеме, собран обширный набор уникальных и персонализированных инструкций, в которых каждый сможет без труда найти ответы на вопросы по здоровью. Несмотря на то что книга носит очень практический характер, в ней также прекрасно объяснена теория, касающаяся механизмов развития тех или иных состояний, что позволяет читателю более уверенно выбирать направление работы со своим здоровьем.

Прочитав эту книгу, вы откроете для себя секреты работы с вашими генами, получите четкое руководство, как корректировать то, что дала вам природа, и обернуть себе на пользу даже вредные на первый взгляд генетические перестройки. Это позволит вам встать у руля своего здоровья и больше никогда не испытывать отчаяния от невозможности на что-либо повлиять.

Современная конвенциональная медицина достигла многого, однако на целый ряд недугов она закрывает глаза, поскольку не имеет готовых вариантов решения этих вопросов. В итоге человек остается один на один со своим плохим самочувствием и постулатом о том, что это вариант нормы и его индивидуальная особенность. Но единственная настоящая норма – это отличное самочувствие, активная жизнь, не обремененная усталостью, раздражительностью, аллергией и другими настолько знакомыми всем жалобами. Автор этой книги уделяет огромное внимание интегративному подходу, предлагая оценивать здоровье комплексно, лечить не симптомы, а причину, работать «наверняка».

Не ждите простых советов о том, как, выпив одну таблетку, вы раз и навсегда решите все проблемы со здоровьем! Нет! В ваших руках путеводитель, который проведет вас по длинной извилистой дороге жизни, позволяя избежать неприятностей и получить максимум удовольствия и пользы от этого процесса.

Карина Фомичева,

старший научный сотрудник МНИОИ, врач функциональной медицины,
генетик.

Посвящается

тем, кто применяет знания на практике.

Я хочу, чтобы это были именно вы.

Обо мне: какой я доктор

Я специалист-натуропат, или доктор натуропатии. Натуропатия – дисциплина, опирающаяся на научно обоснованные и натуральные методы лечения, позволяющие восстановить здоровье и улучшить самочувствие. Особый акцент она делает на устранение первопричины болезни, а не ее симптомов, при этом в ход идут натуральные способы лечения: диета, образ жизни, травы, пищевые добавки. Натуропаты рекомендуют быть осторожнее с химическими веществами, проводить детоксикацию организма и учиться снимать стресс. Все больше врачей, медсестер и других профессионалов сферы здоровья практикуют подобный подход, который иногда называют функциональной/интегративной медициной. Функциональная медицина также отдает предпочтение натуральным способам борьбы с заболеваниями.

Введение: ваши гены – еще не ваша судьба!

Дело было в 2007 году. Это был обычный день, и у меня было полчаса свободного времени. На канале PBS показывали выпуск научно-популярной программы «Nova», который назывался «Сказка о двух мышках». Я решил

посмотреть.

В передаче рассказывали о двух мышках, имеющих идентичные гены, но выглядевших совершенно по-разному. У обеих – ярко выраженная генетическая предрасположенность к ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям и раку. Тем не менее одна из зверюшек была худой и здоровой, а вторая – с сильным ожирением и в одном шаге от болезни. Хотя у обеих зафиксировали генетически заложенную возможность приобрести определенные недуги и ожирение, нездоровой была только одна из них.

Я был поражен. Но вскоре исследователь, принимающий участие в программе, объяснил, что же это за «фактор X» – загадочная и очень весомая причина, которая позволяет нам управлять своей генетикой, укреплять здоровье и избавляться от болезней.

Секрет кроется в метилировании – биохимическом процессе, происходящем в организме.[1 - Метилирование – это присоединение одного атома углерода и трех атомов водорода (так называемой метильной группы – С

Н) к другой молекуле. Удаление метильной группы называется деметилированием. Метильные группы – это своеобразные переключатели внутри вашего организма, которые контролируют буквально все: вашу реакцию на стресс, на производство организмом энергии из пищи, на работу мозга и даже очищение организма. (Прим. ред.)]

Метилируя некоторые гены, вы можете отключить генетическую предрасположенность к ожирению и различным заболеваниям.

Но как был достигнут такой невероятный результат? В этом эксперименте – только благодаря диете. Когда подопытные зверьки находились еще в утробе матери, ученые давали некоторым будущим «мамашам» так называемые доноры метильной группы – питательные вещества, которые оказывают положительное влияние на процесс метилирования. Правильная диета отключила у подопытных мышей «грязные» гены, заново сформировав их генетическую судьбу [1].

Этот процесс «включения-отключения» генов изучает эпигенетика. После памятного дня в 2007 году я занялся изучением данной дисциплины и

обнаружил, что мы можем преобразовать нашу генетическую судьбу при помощи диеты, пищевых добавок, хорошего сна, а также избегая стрессовых ситуаций и уменьшая воздействие токсинов, попадающих в организм из окружающей среды (имеются в виду токсины в пище, воде, воздухе и различных бытовых предметах).

Благодаря правильно подобранным методикам мы сможем перешагнуть через унаследованную предрасположенность к таким недугам, как чрезмерная тревожность, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), врожденные дефекты, рак, слабоумие, депрессия, болезни сердца, бессонница и ожирение, и создать новую, здоровую, жизнь.

Я все еще помню это чувство изумления, которое не отпускало меня, даже когда программа про мышек уже подходила к концу. Стукнув рукой по столу, я воскликнул: «Оно! Это оно – то, чем я хочу заниматься».

С тех пор я с головой окунулся в изучение этого вопроса. Вопреки мнению многих ученых и врачей наша генетическая судьба – не есть данность, которую невозможно изменить. Ее можно отредактировать, переписать, поменять. Только нужно знать как.

Итак, это стало моей новой миссией: классифицировать «грязные» гены и разработать специальную программу по их очистке, благодаря которой люди смогут обрести здоровье и максимально полно использовать заложенный при рождении потенциал. Я счастлив сказать вам, что после почти десяти лет исследований и успешного лечения пациентов из разных стран я разработал

«Марафон очищения генов» – курс, который улучшит ваше здоровье и жизнь.

Сила эпигенетики

Очарованный способностью нашего тела хотеть быть здоровым и теми способами, которые есть у него для этого в арсенале, я провел большую часть своей жизни, изучая то, как же мы можем помочь организму в достижении

данной цели. Еще будучи студентом, я штудировал молекулярную и клеточную биологию, а затем стал специалистом по натуропатии – врачом, который опирается на научно обоснованные и натуральные методы лечения, позволяющие восстановить баланс в организме и укрепить здоровье. Работая с пациентами, я понял, что мне необходимо стать еще и экспертом по экологической медицине. Узнав, как химикаты, находящиеся в окружающей среде, подрывают здоровье людей, я занялся исследованием наших возможностей нейтрализовать это воздействие.

Все мои изыскания объединились в рамках эпигенетики. Эта дисциплина занимается исследованием многочисленных факторов, от которых зависит, как проявляет себя наша генетика. Я всегда знал, как могущественны гены, но был приятно удивлен, обнаружив, что мы не должны быть полностью зависимыми от наших ДНК. Наоборот. Чтобы обеспечивать оптимальное состояние здоровья, можно работать сообща с генами – но только при условии, что мы узнаем, как это делать.

Один из главных кусочков генетического пазла – тип вариации, известный как ОНП, или однонуклеотидный полиморфизм. В научных кругах чаще применяется английская аббревиатура SNP (single-nucleotide polymorphism). На сегодняшний момент ученым известно около двадцати миллионов ОНП в человеческом геноме, причем у каждого индивида их насчитывается около 50 000.

Большинство ОНП не оказывают особого влияния на нас. Да, они представляют собой легкую вариацию или аномалию в различных генах, но, насколько мы можем судить, от этих вариаций не зависит функционирование организма.

Некоторые ОНП, напротив, могут сильно воздействовать на наше здоровье и личностные качества. Например, ОНП в гене MTHFR может создать целый ряд проблем, начиная от раздражительности и навязчивых идей, заканчивая врожденными дефектами и раком (заметьте, я не случайно все время использую слово «может». Здесь нет долженствования – в этом и есть суть книги). ОНП в гене COMT могут привести к алкоголизму, расстройствам сна, ПМС, проблемам с менопаузой и, опять же, раку; в них же кроется причина неиссякаемой энергии, энтузиазма и хорошего настроения. (Да-да, у многих ОНП, помимо недостатков, есть и положительные стороны!)

Трудности со здоровьем, над которыми мои пациенты ломали голову годами, вдруг обрели новый смысл, когда они обнаружили, что в этих бедах частично

виноваты ОНП.

Проблемы, которые казались непреодолимыми, даже неминуемыми, вдруг стали решаемыми, так как пациенты узнали, что при помощи диеты и определенного образа жизни они в состоянии поменять поведение своих генов.

Я сам пережил этот момент потрясения, когда сделал открытие: у меня есть как минимум 3 ключевых ОНП. Я понял, почему я такой сосредоточенный и целеустремленный – некоторые скажут, что одержимый. Также я наконец понял, до меня дошло, почему могу мгновенно вспылить и так сильно реагирую на некоторые химические вещества и пары. С пониманием этого пришло облегчение – все, что было мне знакомо, предстало в новом свете, плюс я увидел новые способы решения проблем, которые и взял на вооружение. По ходу чтения этой книги у вас тоже будет шанс сделать столь же интересные открытия о себе.

Самое главное – полученные знания о ОНП позволили мне серьезно взяться за свое здоровье. Наконец-то я мог подобрать для своего тела и мозга тот рацион питания и образ жизни, которые ему подходили. Впервые я почувствовал, что работаю на пределе своих возможностей.

Я хотел, чтобы мои пациенты испытали то же чувство: ёлки-палки, моя мечта, чтобы все-все люди смогли реализовывать свой потенциал по максимуму. Поэтому я стал разрабатывать программу для «очистки» наших «грязных» генов: что нам следует есть, какие пищевые добавки могли бы быть полезными и какой образ жизни подходит для проведения генетической «чистки». Я хотел, чтобы мы, независимо от того, какие нам достались гены, были как та здоровая и сияющая мышка, участвующая в эксперименте. Я знал, что если изучу вопрос, то обязательно найду ответ.

И сейчас, по прошествии десяти лет, я с гордостью могу сказать, что мне это удалось. Есть еще масса вещей, которые мне только предстоит узнать, – сама по себе дисциплина «эпигенетика» лишь зарождается, и открытия происходят ежедневно. Каждую неделю я провожу много времени над своими исследованиями и столько же – за чтением исследований своих коллег. Ни один человек в принципе не может поспевать за всеми новостями в данной сфере – а это просто замечательно. Через десять лет, я твердо в этом уверен, мы сможем

управлять своим здоровьем так, как нам и не снилось.

Все же мы желаем быть здоровыми уже сегодня, а не через год, два или десять лет. Поэтому, кроме моих исследований и научной деятельности, я работал и работаю с тысячами пациентов и сотнями докторов.

Мы пытаемся понять, как применить на практике эту загадочную науку, создав специальную программу, которую каждый человек независимо от своей занятости сможет выполнять. Я принимаю участие в конференциях, публикую видео и веду блог, причем моя аудитория – это и врачи, и другие специалисты в сфере здравоохранения, и ученые, и простые люди. Я могу с гордостью сказать, что стал палочкой-выручалочкой по вопросам эпигенетики для таких известных докторов и авторов бестселлеров, как Крис Крессер, Питер Д’Адамо, Алан Кристиансон, Питер Осборн и Эми Майерс.

Если честно, я бы не желал выступать в роли единственного источника информации по этой теме – мне бы хотелось, чтобы все мои знания стали общеизвестными и широко доступными, а нижеизложенный подход к решению проблем – базовым подходом в кабинете любого доктора. Это стало моей новой задачей, поэтому я и написал данную книгу: с целью научить каждого заинтересованного человека «чистить свои гены» и выводить здоровье на новый уровень.

Ваши «грязные» гены создают следующие проблемы

ПРОБЛЕМЫ С ГОЛОВНЫМ МОЗГОМ И НАСТРОЕНИЕМ

- СДВГ (Синдром дефицита внимания и гиперактивности)
- Тревожные расстройства
- Спутанность сознания
- Депрессия

- Утомляемость
- Бессонница и проблемы со сном
- Раздражительность
- Плохая память

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Атеросклероз
- Болезни сердца
- Гипертония
- Инсульт
- Повышенный уровень триглицеридов

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Рак груди
- Рак яичников
- Рак желудка

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ У ЖЕНЩИН

- Тяжело протекающий климакс

- Болезненные менструации: спазмы, сильное кровотечение, плохое настроение, снижение познавательных способностей
- Менструальная мигрень
- ПМС

БЕСПЛОДИЕ И ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- Трудности с зачатием
- Трудности с вынашиванием
- Большой риск врожденного дефекта

ПРОБЛЕМЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ОРГАНАМИ

- Жировая инфильтрация печени и другие разновидности дисфункции печени
- Камни в желчном пузыре
- Избыточный бактериальный рост в тонкой кишке (СИБР)
- Дисфункция щитовидной железы

ПРОБЛЕМЫ С МЕТАБОЛИЗМОМ

- Ненормальная тяга к некоторым видам продуктов, особенно сахаро- и углеводосодержащим
- Ожирение и набор веса

Причина болезней – ваши «грязные» гены?

Возможно, вы слышали, что здоровье зависит от генетики. Я почти уверен, что какой-нибудь доктор говорил вам, что из-за наследственности у вас есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, депрессии, тревожным расстройствам и другим недугам.

В большинстве случаев после таких новостей люди чувствуют себя подавленно. «Я так боюсь, – говорят они мне. – Разобраться в работе генов так сложно. А мне с ними еще жить».

Но правда ли это? А вот и нет!

После долгих лет исследований генных аномалий и работе с тысячами пациентов (включая членов моей семьи и меня самого) я готов предложить новый интересный подход – проверенный метод, благодаря которому вы сможете устранить генные ограничения и сделать себя более здоровым и энергичным.

А сейчас позвольте мне громко и четко произнести: Ваши гены – еще не ваша судьба!

Но, наверное, вас учили, что это именно так. Возможно, что вам, как и большинству других людей, сказали, что вы унаследовали качества, которые начертаны на скрижалях судьбы и которые пребывают с вами с момента зачатия до самого смертного часа. С этой точки зрения гены – жестокие судьи, выносящие смертельный приговор.

Как будто гены рассуждают так: «Хмм. А давайте-ка наделим эту женщину депрессией, которая была у ее матери. Затем подкинем болезнь сердца, которая передается со стороны отца. Может, добавить еще робость и тревожные расстройства, точь-в-точь как у ее бабушки? Почти готово, остался еще один «ингредиент» – слабо выраженная форма СДВГ, сущий пустяк. И пусть ей будет тяжело сосредоточиваться – это у нее от обоих дядей. Готово. Удачи, леди! Вам

остается лишь наслаждаться судьбой, которую мы вам предопределили, потому что вы с ней ничего не сможете поделать».

Печально, не так ли? К счастью, это неправда. Генетическая судьба – не есть нечто неизблемое, высеченное на камне. Скорее ее можно сравнить с документом в «Облаке», который можно редактировать и видоизменять, причем все время. Каждый раз, когда вы пьете содовую, прожигаете жизнь, уделяя сну четыре часа, моете голову шампунем, имеющим в своем составе огромное количество химических веществ, тратите нервы на работе, «негативная часть» документа словно выделяется крупным жирным шрифтом. Каждый раз, когда вы едите зелень, хорошо высыпаетесь, используете шампунь без химикалий, смеетесь с друзьями или занимаетесь йогой, «позитивная часть» документа удлиняется, а отрицательная – фактически сводится к нулю.

Генетика не устанавливает правила – она готова к переговорам с вами. Ваши гены – не одна инстанция, это целый комитет, и порой члены этого комитета не ладят даже между собой.

Некоторые парни из комитета достаточно суровы. Они постоянно кричат: «Больное сердце!», «Депрессия!» или «Закомплексованность!». И, если вы не знаете, как правильно сотрудничать с ними, эти жесткие голоса будут командовать парадом.

Но (а об этом как раз моя книга) если вы узнаете, как работать с «генным комитетом», то в итоге все станет гораздо лучше. У вас будет возможность заставить эти громкие отрицательные голоса говорить потише или вообще замолкнуть. В то же время вы сможете увеличить громкость голосов, выкрикивающих: «Хорошее настроение!», «Здоровое сердце» и «Уверенность в себе!».

В общем, мои читатели, готовьтесь чистить свои гены, потому что именно этим вы скоро и займетесь. Прочтя эту книгу, вы раз и навсегда поймете, как лучше и грамотнее всего управлять своей наследственностью.

«Грязные» ли у вас гены? Наиболее распространенные симптомы

- Боль в суставах/мышцах
- Кислотный рефлюкс/ изжога
- Акне
- Аллергические реакции
- Злость и агрессивность
- Тревожность
- Проблемы с вниманием (плохо концентрируетесь, легко отвлекаетесь)
- Резкое увеличение/понижение уровня сахара в крови
- Спутанность сознания
- Холодные руки и ноги
- Запоры
- Ненормальная страсть к некоторым видам продуктов, особенно сахаро- и углеводосодержащим
- Депрессия
- Диарея
- Резкость в поведении
- Утомляемость

- Фибромиалгия
- Пищевая непереносимость
- Камни в желчном пузыре
- Метеоризм и вздутие живота
- Головные боли/мигрень
- Учащенное сердцебиение
- Нарушение пищеварения
- Бессонница: трудности с засыпанием и частые пробуждения
- Раздражительность
- Зуд кожи
- Симптомы менопаузы и пременопаузы: приливы и вагинальная сухость
- Перемены настроения
- Носовые кровотечения
- Ожирение/ набор веса
- Психическая неустойчивость, склонность к маниакальному рвению
- Синдром поликистозных яичников (СПКЯ)
- ПМС/болезненные менструации
- Розацея

- Синусит
- Потливость
- Неопознанные симптомы формата «плохое общее самочувствие»
- Синдром трудоголика – избыточное рвение, неспособность вовремя остановиться

О чем не расскажет ваш доктор, о том расскажу я

Возможно, что у вас появились какие-то из вышеперечисленных симптомов и вы пошли к врачу. И, весьма вероятно, ваш лечащий врач сказал, что вы, в общем-то, и не больны. Или он просто предложил лекарства, которые сглаживают симптоматику: антибиотики, обезболивающие, антидепрессанты или успокоительные препараты – и не придавал большого значения более глубоким проблемам, лежащим в основе этих симптомов.

Но, быть может, вы оказались тем счастливым, который нашел специалиста-натуропата, доктора медицины (владеющего принципами функциональной интегративной медицины), остеопата, практикующую медсестру, диетолога, хиропрактика или какого-нибудь другого профессионала, который помогает вам восстанавливать силы и здоровье при помощи диеты, правильного образа жизни и других натуральных способов. И даже в этом случае лечение не будет полным, если вы ничего не знаете о «грязных» генах, которые лежат в корне многих ваших бед.

Эпигенетика, изучающая, как экспрессия генов влияет на нашу жизнь и здоровье, является передовой дисциплиной, но многие врачи совершенно не разбираются в ней. Я один из немногих людей, понявших, как применить на практике генетические исследования, предложив конкретные меры, которые благотворно повлияют на наше здоровье. Поэтому многие ведущие специалисты сферы здравоохранения приезжают ко мне за обучением и советом. Я читаю много лекций и консультируюсь с опытными докторами (как натуропатами, так и

приверженцами традиционной медицины), изучаю работы ученых, уделяю время своим собственным исследованиям, принимаю пациентов.

Все, о чем я пишу в книге, подкрепляется новейшими данными.

Большинство докторов пока не владеют этой информацией, но готов держать пари, что через пару лет ситуация изменится и подобного рода программы по генной чистке станут распространенными, даже стандартными.

А пока примите мои поздравления! Читая эту книгу, вы опережаете прогресс. В ней вы найдете ответ на вопрос, что именно загрязняет ваши гены и как их чистить. А применив полученные знания на практике, вы почувствуете себя удивительно здоровыми и полными сил.

Как я победил «грязные» гены – моя история успеха

Моя собственная борьба с «грязными» генами была длинной и запутанной. Еще в детстве я думал: должно быть что-то такое, что объясняло бы мой сложный характер, но, хоть убей, я не мог понять, что именно.

Слишком энергичный, целеустремленный и сосредоточенный, я мгновенно слетал с катушек, становясь раздражительным и недовольным. Я более остро, чем все мои знакомые, чувствовал этот мир. Был менее терпеливым, чем они, но более решительным. Также у меня сильно болел желудок, причем так часто, что даже не хочется об этом вспоминать. У меня был низкий уровень лейкоцитов в крови; я плохо переносил химические вещества и сигаретный дым.

Позже я понял, что эти качества коррелируют с ОНП. Я выяснил, что есть продукты, которые мне нужно употреблять в пищу, и есть те, которые не стоит включать в рацион. Это помогло усилить положительную сторону моих черт характера и уменьшить (или даже ликвидировать) отрицательную. Было и другое открытие: сон, стресс, токсины тоже накладывают отпечаток на то, как ОНП воздействуют на меня. Одним словом, диета и образ жизни влияют на то, как ведут себя гены, – это касается всех людей, и меня в том числе.

Но это произошло позднее. А пока я проводил свои юношеские годы на конном ранчо своей семьи в центральном Орегоне. Там я научился тяжелому труду, понял, что такое самомотивация, стал ценить природу и ощущать цикличность жизни. В 1995 году я уже был неугомонным студентом и спортсменом в Вашингтонском университете. Помешанный на путешествиях, я взял академический отпуск на год и отправился куда глаза глядят. Мой путь пролегал через южную часть Тихого океана и Юго-Восточную Азию.

Что за славная поездка. Что я только не делал: вел самую примитивную, бедную жизнь на далеком острове Сомосомо, работал на овцеводческой ферме в малонаселенном районе Австралии, а потом как-то очутился в Индии, где занимался волонтерской деятельностью, помогая матери Терезе и ее Сестрам.

А затем я смертельно заболел. Знаете, это из ряда вон плохо, когда у тебя одновременно диарея и рвота и ты стоишь посреди какой-нибудь улицы рядом с ничего не подозревающим верблюдом.

До сих пор не знаю, что меня подкосило. Я находился в Индии, где поблизости не было ни одного привычного для нас медицинского центра. Мне ничего не оставалось, кроме как согласиться на аюрведическое лечение. Аюрведа – это древнеиндийская лечебная традиционная система, которая уделяет особое внимание продуктам питания, травам, образу жизни, а не лекарственным средствам, произведенным на заводах. Когда я выздоровел, я отметил для себя: натуральные способы лечения способны на многое.

В итоге я очутился в Университете Бастр – главном образовательном учреждении, готовящем специалистов по натуропатии. Правда, до этого я прошел длинный и пестрый путь. Получил степень бакалавра наук, защитив диссертацию по клеточной и молекулярной биологии в Вашингтонском университете, играл в баскетбол в университетской команде; имея всего ничего, побывал в более чем 40 странах, стал основателем элитной фирмы ландшафтного дизайна, поднялся на горы Рейнир и Бейкер. Когда я поступил в Бастр и стал сотрудничать с широким кругом экспертов по натуропатии, моя жизнь стала еще более занятой. Я женился, у меня родились трое сыновей, я много путешествовал и открыл новое дело: стал заниматься продажей пищевых добавок и других продуктов, помогающих людям улучшить свое здоровье.

По иронии судьбы, по мере того как я узнавал, как лечить других людей, я все же переживал за себя. В конце концов, ведь у нас в роду были и раковые больные, и алкоголики; были и инсульты. Неужели и моя судьба уготовила мне эту участь? Зная, что рацион питания и образ жизни играют громадную роль в сохранении здоровья, я не мог не думать об этом генетическом кусочке пазла.

В 2005 году я сотрудничал с главным врачом, специализирующимся на экологической медицине. Он разработал очень действенный курс для тех людей, здоровье которых страдало от токсического эффекта тяжелых металлов и промышленных химикалий. Большинство пациентов, следуя его правилам и указаниям, чувствовали себя хорошо. У других не было особых улучшений, а были и те, кому стало еще хуже.

«Думаете, виновата генетика? – спросил я его. – Может, у некоторых есть такие гены, из-за которых проблематично очищать организм от химических веществ?»

Вопрос поставил моего наставника в тупик – он не нашелся, что ответить. Но, когда в 2007 году я посмотрел передачу «Сказка о двух мышках», я понял, что гены и окружающая среда тесно взаимосвязаны между собой и вместе формируют состояние нашего здоровья. Оставалось самое главное – выяснить, как загрязняются гены и каким образом их следует чистить.

Спустя два года кто-то спросил у меня, какие натуральные способы лечения пошли бы на пользу пациенту с биполярными расстройствами. Я уже было начал выдавать привычные советы, но потом вовремя остановился: прошло пару лет, как мое обучение закончилась, – вполне возможно, что я пропустил какое-нибудь новое исследование.

Моему удивлению не было границ, когда после трех часов за компьютером я узнал, что между биполярным расстройством и геном MTHFR существует определенная связь – интересное открытие. Углубившись в тему, я обнаружил, что MTHFR виноват во многих других заболеваниях, включая тревожные расстройства, инсульты, сердечные приступы, повторяющиеся выкидыши, депрессию, болезнь Альцгеймера и рак.

Но как же я мог не знать о таких важных вещах? Я продолжал исследование этого вопроса. Чем больше я узнавал нового, тем более значимым казался ген MTHFR.

В итоге вся моя семья прошла тест. Я был изумлен и огорчен, когда оказалось, что не только у меня, но и у двух моих сыновей был ОНП гена MTHFR. Как будто кто-то ударил меня сзади по голове. Как же я мог защитить всех нас?

И я приступил к работе. Стал изучать все, что связано с MTHFR, в процессе обнаружив много других «грязных» генов. Следующие десять лет я кропотливо исследовал эту тему и методом проб и ошибок лечил пациентов.

Наконец я сформулировал определенный свод правил, объединив их в специальную программу под названием «Марафон чистки генов». Ключевые разделы этой программы – Курсы «Замочить и оттереть» (Глава 12, подходит для всех генов без исключения) и «Чистка пятен» (Глава 15, программа рассчитана на определенные гены).

Какое счастье. У меня есть шанс быть здоровым.

И у моих сыновей тоже. И у тысяч людей, с которыми я работал очно или заочно, когда проводил семинары для врачей, диетологов и других специалистов сферы здравоохранения.

Эта книга – логическое завершение пройденного мною пути. В ней я делюсь своими открытиями с вами и вашей семьей. Независимо от того, делали ли вы генетическое тестирование или нет, думали ли когда-нибудь о роли генетики или нет, данный труд даст вам возможность улучшить свое здоровье и жизнь в целом.

Гены динамичны

Помните: каждый день, каждую минуту гены составляют тот самый документ о вашем здоровье, о котором я уже говорил выше. Они могут писать его так, как вам хочется, могут и так, как вам не нравится, но процесс написания никогда не останавливается. Вы можете и не осознавать этого, но факт остается фактом.

Например, гены постоянно твердят вашему организму: «Восстанавливай кожу!» Как вы знаете, когда кожа отшелушивается, верхний слой отмирает и

заменяется новым.

Каждую секунду вашей жизни гены постоянно делают добавления к документу, говоря вашему телу «обновляться».

А как вы думаете, какой документ напишут гены, если вы едите много сахаросодержащих продуктов, сильно недосыпаете и истощаете себя стрессами? Хмм, возможно, это будет нечто подобное: «Пожалуйста, выдайте этой женщине плохую кожу с огромным количеством прыщей и розовых угрей». И наоборот: предоставьте генам правильные жиры, полноценный сон, время для отдыха, и вы увидите другой документ: «А вот эта женщина получит здоровую сияющую кожу, которая будет омолаживать ее на десять лет. Спасибо вам!» Гены будут заниматься написанием документа до самой вашей смерти. Но что именно они пишут, зависит от вас.

Точно таким же образом гены постоянно издают документы о стенке вашего кишечника, клетки эпителия которого восстанавливаются каждую неделю.

Если вы правильно питаетесь и правильно живете, то на выходе получится текст с отличным содержанием: «Пусть этот парень будет крепким и здоровым!»

Если вы портите все плохим питанием и беспорядочным образом жизни, ваш документ будет гласить что-то вроде этого: «Раз этот мужчина подкидывает мне лишнюю работу, то я не смогу хорошо восстановить стенки его кишечника. Он не дает необходимые мне инструменты. Поэтому дам-ка я ему слабые стенки кишечника – такие, через которые еда будет просачиваться». И тут берегитесь набора веса, трудностей с иммунитетом и других проблем, последующих вслед за этим!

А теперь приведу мой любимый пример – «меморандум», который гены составляют о головном мозге. Эти инструкции связаны с нейротрансмиттерами – биохимическими веществами, такими как серотонин, дофамин и норадреналин, управляющими нашими мыслями, настроением и эмоциями.

В мозге происходят тысячи биохимических реакций, и существует огромное количество вариантов развертывания неблагоприятного сценария.

Все эти процессы могут пойти неправильно, поэтому наша задача – дать генам то, что им нужно, чтобы вынести положительный вердикт: «Этот человек будет внимательным, сосредоточенным, спокойным, полным энергии в течение дня и расслабленным перед сном». Нежелательные записи в документе здоровья могут коррелировать с забывчивостью, депрессией, тревожностью, раздражительностью, вредными привычками и спутанностью сознания.

Да, выходит, что гены пишут «меморандум «о вашей жизни».

Но что они напишут, во многом зависит от вас.

Звучит обнадеживающе? Тогда приступим к делу. Перевернув эту страницу, вы прочтете некоторые из самых ярких и вдохновляющих историй из моей врачебной практики. Вы поймете, что тоже сможете достичь многого – когда узнаете, как чистить свои гены.

Часть I

Могу ли я контролировать свои гены?

Глава 1

Чистка «грязных» генов

Когда мы с Кэри начали курс лечения, она представляла собой жалкое зрелище. В одной руке Кэри держала коробку с бумажными носовыми платочками,

а другой постоянно высмаркивалась или закапывала спрей в слезящиеся глаза. Кожа ее была красной, покрытой сыпью, волосы – тонкие и редкие. Еще до того, как я успел представиться, она выпалила: «Я такая невезучая!»

По ходу нашего разговора стало ясно, что Кэри и сама частично понимает, в чем ее проблема. Она вычислила, что такую реакцию у нее вызываются химикаты. «Даже от самого слабого запаха краски я начинаю задыхаться, – сказала она, на мгновение отложив в сторону носовой платок. – Всякий раз, когда я мою пол на кухне, глаза начинают слезиться. Не могу найти ни шампунь, ни мыло, которые бы не вызывали эти симптомы. Стараюсь не хранить все это дома, но такое ощущение, что каждый день у меня появляется подобная реакция на какие-то новые вещества. Будто я с ума схожу – но это же не так, правда?»

«Конечно, нет», – уверил я ее. Изучив все симптомы, я был готов держать пари, что у Кэри есть как минимум один «грязный» ген – один или несколько ОНП в GST или GPX. Это гены, которые помогают нашему организму использовать глутатион – главное средство детоксикации.

Без глутатиона у нас уходит уйма времени на очищение организма от вредных веществ. А ведь в нашем мире мы постоянно окружены токсинами. Промышленные химикаты и тяжелые металлы присутствуют в воздухе, воде, шампуне, креме для лица, в еде, моющем средстве, стиральном порошке... этот список можно продолжать долго. Очень долго.

Гены скажут спасибо, если вы будете покупать органическую и экологически чистую еду. Это будет отличным стартом. Но еще вашему телу нужно фильтровать те токсины, попадание которых в организм у вас не получится предотвратить.

Каждый день человек вдыхает 11 000 литров воздуха, выпивает восемь чашек воды и съедает около 1,8 килограмма еды. И везде присутствуют как минимум некоторые из 129 миллионов зафиксированных учеными промышленных химикатов.

Если ген GST/GPX «грязный», то вывести токсины из организма практически невозможно. Если у вас есть и другие «грязные» гены, то это еще сильнее

осложняет процесс. Чтобы избавиться от всех своих симптомов, Кэри нужно было очистить свои гены.[2 - GST – это не один, а группа генов. (Прим. науч. ред.)]

Джамал очень нервничал, и его можно было понять. Он пришел ко мне на прием, потому что его дедушка и дядя умерли от сердечного приступа, когда им обоим не было и шестидесяти лет. На тот момент отцу Джамала было пятьдесят шесть лет. Из-за проблем с сердцем он также был частым гостем у врача-кардиолога.

«Я бы хотел понять, что происходит с моей семьей, – поведал мне Джамал. – Все это похоже на смертный приговор, а я не хочу быть следующим».

Нет, уверил я Джамала, это вовсе не смертный приговор. Я был впечатлен, когда увидел, как активно он взялся за себя и свое здоровье.

Судя по частоте сердечно-сосудистых заболеваний в его семье, он, похоже, является носителем «грязного» NOS3 – гена, который отвечает за сердце и циркуляцию крови. История их общей болезни – наглядный пример того, как наследственность может влиять на состояние здоровья.

Может влиять на здоровье – еще не означает, что она должна это делать. После того как Джамал пришел ко мне, перед ним и его отцом открылся новый мир полезного питания и здорового образа жизни. Их лечащий врач никогда не говорил им о таких вещах.

«Это лишь начало – вам предстоит еще многое сделать, – сказал я им. – Просто нужна правильная методика».

С самого детства Тейлор мучилась от депрессии. Она была угрюмым, капризным и грустным ребенком. В колледже она страдала депрессией и тревожными расстройствами.

Одна из самых серьезных проблем Тейлор заключалась в том, что она как бы немела и впадала в ступор, когда наступал ее черед отвечать перед всей аудиторией или писать тест. Материал, который она прекрасно знала и могла

рассказать в своем нормальном состоянии, казалось, улетучивался, стоило ей только почувствовать давление.

Я понял, что у Тейлор страх перед публичными выступлениями. Мне доводилось наблюдать такое же у своих пациентов и у себя самого. Также я диагностировал проблему резкой смены настроения. Порой у Тейлор были такие дни, когда все виделось в черном цвете и казалось, что впереди не будет ничего хорошего. По этим приметам я решил, что у Тейлор был «грязный» ген MTHFR.

«Если ген MTHFR «грязный», он может по-всякому вмешиваться в твое ментальное и физическое здоровье», – сообщил я Тейлор. Так происходит из-за того, что MTHFR играет ключевую роль в одном из главных биологических процессов нашего организма – метилировании. В результате MTHFR не только вызывает тревожность и депрессию, но и является причиной целого «букета» проблем: резкого набора веса, головных болей, быстрой утомляемости и спутанности сознания. Чистка MTHFR – очень важный шаг, благодаря которому получится урегулировать эмоциональный фон, перестать бояться публичных выступлений и оказывать поддержку своему здоровью.

Поначалу, узнав, что она родилась с «грязным» геном, Тейлор была сбита с толку. «То есть выходит, что я... как бы мутант?» – спросила она. Но я объяснил ей, что мы все рождаемся с несколькими «грязными» генами, и что «Марафон очищения генов» может помочь ей очистить свои гены. Впервые за свою жизнь девушка почувствовала радость – у нее появилась возможность победить депрессию.

Все они: и Кэри, и Джамал, и Тейлор боролись со своими «грязными» генами, лежавшими в корне их проблем со здоровьем. Если вы тоже замечали у себя симптомы, указанные на странице 19, это значит, что «грязные» гены – причина и ваших заболеваний.

Как «грязные» гены разрушают здоровье

Скорее всего, ни вы сами, ни доктора, к которым вы когда-то обращались, никогда не думали о генах как об активном, динамическом факторе, оказывающем воздействие на текущее состояние здоровья человека. Принято

считать, что гены – это данность, неминуемый свод жестких правил, передающихся от родителей детям в момент зачатия.

Я не хочу, чтобы вы верили этому стереотипу. Вместо того чтобы расценивать генетику как фиксированный свод правил из прошлого, что-то, что передалось нам от наших предков и было высечено на камне, я предлагаю расценивать гены как активных членов организма, принимающих участие в «формировании» здоровья. Прямо сейчас, когда вы читаете эти строки, тысячи генов по всему вашему телу выдают указания вашему головному мозгу, пищеварительному тракту, коже, сердцу, печени и многим другим органам. От этих генетических инструкций зависит состояние вашего здоровья, благодаря им упорядочиваются знания и опыт.

Гены раздают указания каждую секунду. Всякий раз, когда вы делаете вдох, дотрагиваетесь до какого-то предмета или думаете о чем-то, вы даете своим генам инструкции, а они отвечают.

Вот, скажем, вы плотно поели на обед, съев больше, чем нужно вашему организму. Этого достаточно, чтобы гены стали перегружены. Под тяжестью съеденного они «расшатываются» и просят метаболизм замедлиться. Вследствие этого появляются трудности с метилированием, от которого зависят как минимум 200 функций нашего тела, начиная от роста волос, пищеварения и детоксикации, заканчивая контролем эмоционального фона и четким мышлением. Из-за стресса – слишком большого обеда – гены выдают сотни неправильных инструкций. Чтобы компенсировать причиненный вред, вы можете даже дать себе слово не объедаться на ночь. Возможно, вы даже исполните обещание, но это не загладит вред, который вы в обед причинили самому себе, не предоставив генам условия, комфортные для их работы.

Или, скажем, вчера вы не спали полночи, так как играли в видеоигру, переписывались в Интернете или до посинения смотрели свое любимое шоу. С утра звонит будильник, и вы еле-еле заставляете себя встать с кровати. «Отосплюсь на выходных», – обещаете вы себе. И, возможно, вы именно так и поступите. А тем временем гены живут в настоящем, и их совсем не радует отсутствие сна. Они выдают указания, которые изменяют процессы пищеварения, ваше настроение, метаболизм, оказывают воздействие на головной мозг. Но они делают это здесь и сейчас, а не когда вы родились.

В результате этих действий генов ваше здоровье начинает потихоньку ухудшаться.

Конечно, если вы всегда правильно питаетесь, хорошо высыпаетесь, редко подвергаетесь воздействию токсических веществ и справляетесь со стрессом, то не будет особого вреда когда-нибудь сытно отобедать или поздно лечь спать. Гены, безусловно, дадут определенный ответ, но наш организм крепкий и сильный, он справится с дополнительной нагрузкой. Если же какой-то ген все-таки даст сбой, то ему на помощь придет второй. Если и второму придется нелегко, эстафету подхватит третий. Очень здорово, что в организм человека заложен механизм резервной помощи.

Но если вы постоянно создаете плохие условия для генов, то и они будут постоянно выдавать неправильные указания. Почему? Потому что каждый ген-помощник увеличивает нагрузку каждого последующего гена-помощника, и еще до того, как вы сами это осознаете, многие из ваших генов окажутся чересчур перегруженными. В итоге пострадает здоровье, причем появившиеся симптомы могут быть совершенно разными, и единственное, что сделает доктор, – пропишет некоторые лекарства, которые лишь сгладят симптоматику.

Я хочу предложить другой, гораздо лучший вариант. Я хочу, чтобы вы давали своим генам в точности то, что им нужно. Тогда их инструкции будут такими, что здоровье станет идеальным. Я хочу, чтобы ваши гены «первого звена» оптимально работали настолько часто, насколько это возможно, и по минимуму загружали генов-помощников. Я хочу, чтобы все ваши гены хорошо функционировали, чтобы у вас была сияющая кожа, нормальный вес, много энергии и ясный острый ум. Я хочу, чтобы вы были спокойными, но в то же время жизнерадостными и легкими на подъем. Я хочу, чтобы ночью у вас был такой глубокий сон, чтобы каждое утро вы вставали, чувствуя себя на все сто. Если наши желания совпадают, то слушайте меня внимательно: чтобы достичь этого, вам нужно помогать своим генам.

Два типа «грязных генов»

Различают два типа «грязных генов», каждый из которых может доставлять массу неудобств и вызывать тревожные симптомы.

НЕКОТОРЫЕ ГЕНЫ «ГРЯЗНЫ ОТ РОЖДЕНИЯ»

Научное название этого явления – генетический полиморфизм, иными словами – генетическая вариация. Существует и другое наименование – одна из форм генетических полиморфизмов – ОНП. Такие гены, которые присутствуют у каждого человека, могут нанести значительный вред нашему телу и головному мозгу. Они «решают», будете ли вы грузными или стройными, вялыми или активными, унылыми или жизнерадостными, нервными или спокойными.[3 - Чаще применяется английская аббревиатура SNP; читается как «снип». (Прим. ред.)]

Геном человека насчитывает около 20 тыс. генов [3]. Ученым известно более 10 млн генетических полиморфизмов (SNP) [4]. У каждого из нас их не меньше 1,2 млн, однако лишь 40 тыс. из них, как принято считать, могут оказывать воздействие на генетические функции организма. Мы детально рассмотрим ключевые ОНП, которые присутствуют в семи генах и больше всего влияют на здоровье человека. Я отобрал эту «великолепную семерку», потому что каждый из данных генов влияет на сотни других. Если один из этих семи генов «грязный», можете не сомневаться – он «загрязнит» и другие.

Услышав, что они рождаются с ОНП, многие из моих пациентов расстраиваются. Как сказала Тейлор: «Я чувствую себя каким-то мутантом». Но на самом деле мы все мутанты, в том смысле что у каждого из нас есть куча ОНП. Это одно из проявлений разнообразия человеческой расы, благодаря которому мы все уникальны.

Но есть и хорошие новости. Узнав, какие именно у вас ОНП, вы увидите проблемы со здоровьем и эмоциональным фоном в новом свете. Если у вас часто болит голова, вы плохо засыпаете или излишне вспыльчивы, то, возможно, виноваты именно ОНП. Они способствуют развитию тревожных расстройств, депрессии, раздражительности, служат причиной неумного трудоголизма, навязчивых идей, рассеянности, неспособности расслабляться. Они же источник других бед, о которых вы не думали в контексте генетической или биохимической подоплеки. Благодаря ОНП проявляются и положительные моменты, такие как бьющая через край энергия, хорошее настроение, энтузиазм, самоотверженность и предельная сосредоточенность.

Есть и очень хорошие новости: с ОНП можно сотрудничать. Представьте, что вы как бы увеличиваете громкость, смотря телевизионную программу «Ваши положительные качества», и уменьшает ее на программе, посвященной вашим болезням и недостаткам. С помощью «Марафона очищения генов» вы сумеете скорректировать свой образ жизни и рацион питания, а также изменить свое окружение. Такой шаг поможет усилить, насколько это возможно, ваши положительные качества и минимизировать негативные. Окажется, что те заболевания и проблемы, которые раньше казались для вас вариантом нормы, такими на самом деле не являются. Замечательно, правда?

НЕКОТОРЫЕ ГЕНЫ «ПРИБРЕТЕННО ГРЯЗНЫЕ»

Иногда гены, в которых нет ОНП, тоже создают проблемы. Это происходит из-за того, что организм недополучает питательные вещества, а вы ведете нездоровый образ жизни и находитесь в неправильной среде. Как следствие, гены не могут хорошо выполнять свою работу – мало витаминов, мало сна, избыток химикатов и слишком много стрессовых ситуаций. Более здоровое питание и правильный образ жизни помогли бы «угговорить» гены вести себя по-другому.

В генетике этот процесс называется экспрессией генов. Это то, как гены ведут себя под влиянием окружающей среды, диеты, вашего образа жизни и психоэмоционального состояния. В зависимости от этого процесса вы можете быть здоровым, энергичным и сияющим. Или, наоборот, у вас может появиться несметное число неприятных симптомов – таких, как ожирение, тревожные расстройства, депрессия, акне, головная боль, быстрая утомляемость, боль в суставах, плохое пищеварение. Если ваши гены возьмут курс на серьезное «загрязнение», то вы рискуете столкнуться с более серьезными проблемами: аутоиммунными заболеваниями, диабетом, болезнями сердца и раком.

«Марафон Очищения Генов» и здесь придет к вам на помощь. Предоставьте генам сбалансированное питание и подходящий им образ жизни – и они не будут брать курс на «загрязнение»; соответственно, у вас появится возможность улучшить свое здоровье, в том числе ментальное, и жизнь в целом.

Знакомьтесь: ваши «грязные» гены

Чуть ниже приведены семь «грязных» генов, наша «мишень». Я отобрал именно их, потому что данные полиморфизмы очень часто встречаются, хорошо изучены и оказывают сильное влияние на организм. Если эти ребята «грязные» (причем не важно, «грязны» ли они изначально или это произошло в течение жизни), то и с другими генами могут возникнуть проблемы. Некоторые гены очень тяжело «очистить». Не только эти семь, которые как раз успешно подвергаются очищению с помощью изменений рациона и образа жизни.

Родиться с «грязными генами» – и хорошо и плохо одновременно. «Грязные от рождения гены» могут подвергать нас опасности, подкидывая проблемы со здоровьем. Но в то же время они формируют наши личностные качества, обостряя и сильные, и слабые стороны. Наша задача – поработать над своей диетой, сократить воздействие химических веществ на организм и поменять образ жизни. Тогда мы активируем плюсы, а минусы, напротив, нейтрализуем.

1. MTHFR, the Methylation Master Gene MTHFR, – главный ген, отвечающий за метилирование.

Этот ген ответственен за метилирование – важный процесс, от которого зависят реакция организма на стресс, протекание воспалительных процессов, выработка энергии, иммунные реакции, химические процессы головного мозга, детоксикация, выработка антиоксидантов, обновление клеток и экспрессия генов.

Когда MTHFR врожденно «грязный»:

- Положительное влияние: энергичность, бдительность, работоспособность, концентрированность внимания, хорошие процессы регенерации ДНК, малая вероятность появления рака толстой кишки [5].
- Негативное влияние: депрессия, тревожные расстройства, аутоиммунные болезни, сердечно-сосудистые заболевания (сердечные приступы, инсульты, тромбозы), мигрень, высокая вероятность появления рака желудка [6], аутизм, тяжелая беременность, синдром Дауна, врожденные дефекты.

2. COMT, ген, чьи ОНП решают, быть ли вам сосредоточенным и бодрым или вальяжным и спокойным.

COMT и его ОНП оказывают сильное воздействие на настроение, концентрацию внимания и выработку организмом эстрогена. От количества этого гормона зависят женский менструальный цикл, образование фиброзных опухолей и развитие некоторых видов рака.

Когда COMT врожденно «грязный»:

- Положительное влияние: сосредоточенность, энергичность, внимательность, хорошее расположение духа, здоровая кожа.
- Негативное влияние: раздражительность, бессонница, тревожные расстройства, фиброзные опухоли, мигрень, ПМС, нетерпеливость, склонность к вредным привычкам.

3. DAO, чьи ОНП делают вас гиперчувствительным к пище и токсинам.

Загрязненный DAO усиливает реакцию организма на гистамин. Гистамин содержится в пище и напитках и вырабатывается некоторыми кишечными бактериями, влияя на чувствительность к определенным ингредиентам и вызывая аллергические реакции.

Когда DAO врожденно «грязный»:

- Положительное влияние: зная, какие именно продукты вызывают у вас аллергию, вы можете исключить их из своего рациона до того, как они приведут к ряду серьезных проблем [7].
- Негативное влияние: чувствительность к еде, осложнения во время беременности, синдром повышенной кишечной проницаемости («синдром

дырявого кишечника»), аллергические реакции, риск развития более тяжелых заболеваний, например аутоиммунных.

4. MAOA, объясняющий резкие перемены настроения и нездоровую тягу к углеводам.

Этот ген управляет уровнем содержания дофамина, норадреналина и серотонина. А это главные гормоны мозга, влияющие на настроение, концентрацию, энергию, подверженность вредным привычкам, уверенность в себе и качество сна.

Когда MAOA врожденно «грязный»:

- Положительное влияние: сильные типы темперамента, уверенность, высокая работоспособность и концентрация, позитивное мышление.
- Негативное влияние: перепады настроения, ненормальная тяга к углеводам, раздражительность, головные боли, бессонница, вредные привычки.

5. GST/GPX: вызывают трудности с детоксикацией организма.

«Грязный» GST/GPX влияет на способность организма избавляться от токсинов.

Когда GST/GPX врожденно «грязный»:

- Положительное влияние: вы сами можете вовремя понять, какие химикаты не переносите. Благодаря этому вредные вещества не успеют нанести серьезный ущерб вашему здоровью. Также в случае развития ряда заболеваний химиотерапия принесет вам больший лечебный эффект, чем другим людям.
- Негативное влияние: гиперчувствительность к потенциально вредным химикатам. Развитие разного рода реакций, начиная от едва заметных

симптомов, заканчивая серьезными аутоиммунными заболеваниями и раком. Также возможно повреждение ДНК – это увеличивает риск возникновения рака.

6. NOS3: создает проблемы с сердцем.

NOS3 влияет на выработку организмом окиси азота, который, в свою очередь, влияет на такие процессы, как кровообращение и формирование кровеносных сосудов.

Когда NOS3 врожденно «грязный»:

- Положительное влияние: замедленное формирование кровеносных сосудов (ангиогенез) у больных раком. Этот процесс тормозит развитие заболевания.
- Негативное влияние: головные боли, высокое давление, предрасположенность к сердечным заболеваниям, сердечным приступам и слабости.

7. PEMT, ген, отвечающий за клеточные мембраны и печень.

Этот ген влияет на способность организма вырабатывать фосфатидилхолин – компонент, необходимый для нормального функционирования клеточных мембран, выброса желчи, мышечного здоровья и умственного развития.

Когда PEMT врожденно «грязный»:

- Положительное влияние: хорошо протекающий процесс метилирования, положительная реакция организм на химиотерапию.
- Негативное влияние: болезни желчного пузыря, избыточный бактериальный рост в тонкой кишке (SIBO), сложная беременность, «слабые» клеточные мембраны, мышечная боль.

Почему гены «загрязняются»?

Даже если в этих семи первостепенных генах у вас нет ОНП, то существует вероятность, что вы «загрязняете» их неправильной диетой и неподходящим образом жизни. В результате они не могут выполнять возложенные на них функции: перерабатывать питательные вещества, регулировать химические процессы в головном мозге, восстанавливать поврежденные клетки и так далее. В итоге вы набираете вес, пассивны, сталкиваетесь с депрессией, тревожностью, ухудшается концентрация, появляются головные боли и акне... этот список «грязных дел» генов можно продолжать очень долго.

Принимая, к примеру, антациды, вы вмешиваетесь в работу MTHFR, MAOA и DAO. Если вы лечитесь метформином, который часто назначают при диабете, то нарушается функционирование MAOA и DAO. Противозачаточные таблетки, гормонозамещающая терапия и биоидентичные гормоны негативно воздействуют на гены MTHFR и COMT.

Даже если вы не принимаете подобные лекарства, генетическая экспрессия может пострадать в результате плохого питания, отсутствия физической нагрузки или, наоборот, чрезмерно интенсивной физической нагрузки, неполноценного сна, воздействия токсинов, поступающих из окружающей среды, и просто стресса. И это далеко не полный перечень! Из тех факторов, которые негативно сказываются на организме человека, можно составить внушительный «послужной список». Причем вполне возможно, что доктора из поликлиники вообще не берут его в расчет.

Усугубляет ситуацию и то, что каждый дополнительный фактор, из-за которого «загрязняются» гены, меняет генетическую картину целиком. Например, если вы едите слишком много сахара, то у вас будет одна проблема. Если вы едите еще и много углеводов, у вас уже две проблемы – соответственно, негативное влияние будет шире. Если вдобавок вы плохо высыпаетесь, то наносите дополнительный вред своему организму. А еще добавьте сюда стресс! Разрушительный эффект складывается суммарно из всех составляющих, проблема разрастается, и человеку делается хуже и хуже. Вместо $1+1+1+1=4$ вы получаете $1+1+1+1=50$.

Почему так происходит? Потому что все гены взаимодействуют друг с другом. Когда один ген «загрязняется», он перестает работать нормально. Ему на помощь сразу же приходят несколько других, с которыми вскоре происходит то же самое. Человеческий организм состоит не из автономных механизмов. Это сбалансированная интерактивная система, где проблемы распространяются и приумножаются с поразительной скоростью.

Но у медали всегда две стороны. Здоровье также может распространяться и приумножаться удивительными способами.

Очистив «грязные» гены, вы почувствуете себя так, как никогда раньше себя не чувствовали.

Настроение улучшится, хроническая боль в мышцах пройдет. От спутанности сознания не будет и следа, и у вас появятся неиссякаемые запасы энергии. Аллергия будет проявляться реже, и вы сбросите лишний вес.

Именно поэтому я так стремлюсь к тому, чтобы вы занялись «очищением» своих генов.

Если «очищение» приобретенно «грязных» генов значительно улучшит ваше самочувствие, то «очищение» врожденно «грязных» принесет ошеломляющие результаты.

Что «загрязняет» ваши гены?

РАЦИОН ПИТАНИЯ

- Избыток углеводов
- Избыток сахаросодержащих продуктов питания и напитков
- Избыток белка

- Недостаток белка
- Недостаток полезных жиров
- Недостаток питательных веществ, необходимых для нормальной работы генов. Это, например, витамины группы В, витамин С, медь, цинк

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Сидячий образ жизни
- Избыток физических нагрузок
- Дефицит электролитов
- Дегидратация (обезвоживание)

СОН

- Неспokoйный и недостаточно глубокий и полноценный сон
- Поздние засыпания, ранние подъемы
- Нерегулярный цикл сна (засыпания и подъемы в разное время)

ТОКСИНЫ, ПОСТУПАЮЩИЕ В ОРГАНИЗМ ИЗ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

- Токсичная еда
- Загрязненная вода
- Загрязненный воздух (причем это касается и воздуха в закрытом помещении)

- Токсичные предметы: спреи, моющие средства, косметика, краска, пестициды, гербициды

СТРЕСС

- Физический стресс: длительное заболевание, хроническая болезнь, пищевая непереносимость, аллергия, неполноценный сон
- Психологический стресс: негативные ситуации на работе, дома, конфликты, преодоление жизненных препятствий

Токсичная окружающая среда

Подробно мы рассмотрим роль химических веществ в шестой главе. Но, так как они очень сильно влияют на «загрязнение» генов, я должен кратко рассказать о них уже сейчас.

Как специалист в области экологической медицины, должен огорчить вас: ситуация с промышленными химикатами в воздухе, воде, пище и бытовых предметах совершенно вышла из-под контроля. Наш организм не был создан для того, чтобы выносить такой химический груз, поэтому гены каждого человека – независимо от того, какие они были при рождении, – терпят негативное влияние.

Как было бы просто, если бы фильтр на кран и покупка органической еды решили проблему. Но что же делать с остальным? Каждый раз, когда вы берете в руки кассовый чек, в ваши пальцы проникает канцерогенный бисфенол А. Знаете ли вы, что мебель из прессованных опилок источает ядовитые формальдегидные пары, а в коврах содержатся ядовитые перфторированные соединения? Что у вас в офисе при работе ксерокса выделяются вредные вещества, а флуоресцентные лампы и электромагнитное излучение оказывают негативное воздействие на ваш организм? А как же тысяча и один пластиковый предмет, которыми вы пользуетесь каждый день?

Если бы вред шел с одной, двух или даже двадцати сторон, то организму было бы легче сбросить с себя этот ядовитый груз. Но речь идет о воздействии, исходящем от сотни, а то и тысячи источников. Организм человека не был создан для такого противостояния.

Только подумайте: ученые зафиксировали более чем 120 млн промышленных химикатов, и многие из них попадают в конечном счете в воздух.

С каждым вздохом в ваш организм поступают токсины. Неудивительно, что гены страдают от этого!

Я могу рассказать вам, как «очистить» гены, которые «загрязнились». И, конечно, как оказывать поддержку генам, «грязным» от рождения. Но порой я чувствую себя как герой мультфильма, который носится туда-сюда, стараясь вычерпнуть все воду из лодки, которая дала сильную течь. Я стараюсь «очистить» гены, а химикаты, которые окружают нас повсюду, снова их «загрязняют». Выпускаемые заводами продукты и химикаты в окружающей среде активируют те генетические проблемы, которые раньше молчали, и блокируют экспрессию генов, которые раньше исправно функционировали.

Это во многом объясняет, почему у многих людей обостряются хронические заболевания: ожирение, диабет, болезни сердца, аллергия, аутоиммунная реакция и рак. Врожденно «грязные» гены, которые не потревожили бы вас сто, пятьдесят или даже двадцать лет назад, доставляют сейчас много неприятностей. Даже гены, которые изначально были «чистыми», «загрязняются» с пугающей скоростью. Новорожденные появляются на свет с более чем 200 химическими веществами в их организме, а ведь это первый день их жизни! [8]

Поэтому я так ратую за то, чтобы вы употребляли больше органических продуктов и старались не употреблять самые опасные продукты [9]. Чтобы вы фильтровали воду, которую пьете, которую используете при приготовлении пищи и гигиенических процедурах. Поэтому я так хочу, чтобы вы не использовали крем, в котором зашкаливает количество химических веществ, и не мыли голову вредным шампунем. А кроме того, чтобы вы очищали воздух у себя дома, который, как это ни странно, зачастую оказывается грязнее, чем воздух на улице. Поэтому я так мечтаю, чтобы вы хорошо высыпались,

занимались спортом и избегали стрессовых ситуаций – вашим генам это очень нужно.

Вы можете стать ответственными за свое здоровье. И если вы вдруг почувствуете, что это очень-очень сложно, то знайте: так оно и есть.

ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНЫЙ «МАРАФОН ОЧИЩЕНИЯ ГЕНОВ»

К счастью для всех нас, способ помочь своим генам все же существует, мы можем «очистить» как и врожденно «грязные» гены, так и те, которые «загрязнились» сами по себе. Всего за четыре недели вы сможете достичь впечатляющего результата.

ШАГ 1: Курс «замочить и оттереть». Первые две недели

На этом этапе мы будем чистить все гены.

- Заполните Анкету № 1 (Глава 4) «Каким генам необходимо очищение?». В анкете будет приведен список симптомов и черт характера. По вашим ответам получится определить, какие из ваших генов работают не так хорошо, как могли, и к какому типу «загрязнения» они относятся – первому (врожденно «грязные») или второму (приобретенно «грязные»).
- Что делать? Пройдите специальный двухнедельный курс. За это время вы научитесь правильно питаться, полноценно высыпаться, узнаете, как снизить уровень токсического воздействия на ваш организм и не поддаваться стрессу. Эта программа подходит всем без исключения, потому что она помогает освободиться от накопившегося в организме мусора. Представьте, что ваши джинсы испачканы грязью и закапаны маслом. Первое, что бы вы сделали, – замочили их и стали оттирать. И лишь потом вы начали бы рассматривать джинсы на предмет менее заметных загрязнений. На этом же принципе основан и курс «Замочить и оттереть». На протяжении двух недель вы будете грамотно питаться (в книге будут представлены подходящие рецепты), высыпаться, заниматься спортом, выводить вредные вещества из своего организма и

расслабляться, избавляясь от тревожных мыслей.

ШАГ 2: Курс «Чистка пятен». Вторые две недели

На этом этапе мы «очищаем» оставшиеся «пятна» на ваших генах, которые могут относиться к категории врожденно «грязных».

- Заполните Анкету № 2 (Глава 13) «Каким генам нужно дополнительное очищение?». Цель второй анкеты – определить, какие гены после курса «Замочить и оттереть» не до конца очистились. Это относится и к врожденно «грязным» генам, и к тем, которым просто нужна дополнительная поддержка.
- Что делать? На этом этапе все рекомендации очень персональные и зависят от сведений в вашей анкете. Помимо общих советов по образу жизни и питанию, изложенных в «Марафоне», появляются и более конкретные, «узкие» советы по «очистке» тех «пятен», которые еще не оттерлись.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Метилирование – это присоединение одного атома углерода и трех атомов водорода (так называемой метильной группы – С

Н) к другой молекуле. Удаление метильной группы называется деметилированием. Метильные группы – это своеобразные переключатели внутри вашего организма, которые контролируют буквально все: вашу реакцию на стресс, на производство организмом энергии из пищи, на работу мозга и даже очищение организма. (Прим. ред.)

2

GST – это не один, а группа генов. (Прим. науч. ред.)

3

Чаще применяется английская аббревиатура SNP; читается как «снип». (Прим. ред.)

Купить: https://tn.knigapoisk.com/linch_ben/gryaznye-geny-bol-shaya-stirka-dlya-vashey-dnk-kak-izmenit-svoyu-nasledstvennost

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)