



# Supergenele

Descătușează puterea uluitoare  
a ADN-ului pentru o sănătate  
și o stare de bine optime

**Dr. DEEPAK CHOPRA &  
Dr. RUDOLPH E. TANZI**

Traducere din engleză de  
Constantin Dumitru-Palcus

**Lifestyle**

**TREBUIE**

**SĂ ȘTII**



# Cuprins

<b>Prefață. Gene bune, gene rele și supergene .....</b>	<b>9</b>
<b>De ce supergene? Un răspuns urgent .....</b>	<b>15</b>
<b>Partea I. Știința transformării .....</b>	<b>27</b>
<b>Cum să-ți schimbi viitorul. Apariția epigeneticii .....</b>	<b>38</b>
<b>Cum să obținem amintiri mai bune .....</b>	<b>56</b>
<b>De la adaptare la transformare .....</b>	<b>64</b>
<b>Un nou jucător de forță: microbiomul .....</b>	<b>87</b>
<b>Partea a II-a. Alegeri de stil de viață pentru o stare     fundamentală de bine .....</b>	<b>111</b>
<b>Dieta. Eliminarea inflamației .....</b>	<b>134</b>
<b>Stresul. Un inamic ascuns .....</b>	<b>161</b>
<b>Exercițiile fizice. Transformarea bunelor intenții în         acțiune .....</b>	<b>176</b>
<b>Meditația. Piesa centrală a stării tale de bine? .....</b>	<b>189</b>
<b>Somnul. Încă un mister, dar totalmente necesar .....</b>	<b>205</b>
<b>Emoțiile. Cum să-ți găsești împlinirea profundă .....</b>	<b>221</b>
<b>Partea a III-a. Cum să-ți călăuzești propria evoluție .....</b>	<b>247</b>
<b>Înțelepciunea corpului .....</b>	<b>249</b>
<b>Să facem evoluția conștientă .....</b>	<b>272</b>
<b>Epilog. Tu, cel real .....</b>	<b>300</b>
<b>Anexe</b>	
<b>Indicii genetice pentru boli complexe .....</b>	<b>306</b>
<b>Marele paradox al ADN-ului .....</b>	<b>319</b>
<b>Epigenetica și cancerul .....</b>	<b>331</b>
<b>Mulțumiri .....</b>	<b>343</b>



# De ce supergene?

## Un răspuns urgent

Scopul acestei cărți este de a ridica starea cotidiană de bine la nivel de stare fundamentală de bine. Un astfel de obiectiv necesită o călătorie de transformare prin înțelegerea propriei noastre genetici. Acest fascinant domeniu de investigație a dus la nenumărate descoperiri extrem de interesante și multe altele apar zilnic. ADN-ul uman are multe alte secrete de dezvăluit. Totuși, s-a ajuns deja la un punct de cotitură. A devenit cât se poate de clar că organismul uman nu este ceea ce părea să fie.

Imaginează-ți că stai în fața unei oglinzi. Ce vezi?

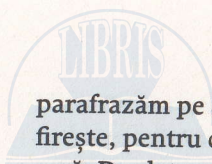
Răspunsul evident este un obiect viu, o mașină mișcătoare alcătuită din carne și sânge. Acest obiect este baza ta de operații și adăpostul tău protector. El te duce cu loialitate acolo unde vrei să ajungi și face tot ceea ce vrei să faci. Fără un corp fizic, viața n-ar avea niciun fundament. Dar ce s-ar întâmpla dacă tot ceea ce ai presupus despre corpul tău ar fi o iluzie? Ce-ar fi dacă acel *lucru* pe care-l vezi în oglindă nu e deloc un lucru?

În realitate, corpul tău este ca un râu care curge și se schimbă în permanență.

Corpul tău este ca un nor, un turbion de energie cu 99% spațiu gol.

Corpul tău este ca o idee strălucită a minții cosmice, o idee pentru construirea căreia evoluția a avut nevoie de miliarde de ani.

Aceste comparații nu sunt doar imagini, sunt realități care sugerează transformarea. În acest moment, corpul omenesc ca obiect fizic se potrivește experienței cotidiene. Ca să-l



parafrazăm pe Shakespeare, dacă te tai, nu sângerezi? Ba da, firește, pentru că latura fizică a vieții este totalmente necesară. Dar latura fizică ocupă un loc secundar. Fără acele alte posibilități — corpul ca idee, nor de energie și schimbare constantă —, corpul tău s-ar împrăștia, risipindu-se într-un vârtej aleatoriu de atomi.

După ce ai văzut dincolo de acea imagine din oglindă, începe povestea cea mare. În spatele oglinzii, ca să spunem așa, genetica a dezvoltat povestea vieții în etape, punctată de descoperirea revoluționară din 1953 a spiralei duble a ADN-ului, o scară răsucită cu miliarde de trepte chimice. Totuși, în ultimii 10 ani, povestea a explodat, ca urmare a faptului că s-a descoperit cât de active sunt în realitate genele noastre. Oriunde în organism, o celulă pune în practică secretul vieții:

- știe ce e bine pentru ea și pune stăpânire pe acel bine;
- știe ce e rău pentru ea și evită acel rău;
- își susține supraviețuirea de la un moment la altul cu concentrare totală;
- monitorizează starea de bine a tuturor celorlalte celule;
- se adaptează la realitate fără rezistență sau judecată;
- recurge la cele mai profunde resurse ale inteligenței Naturii.

Putem noi, care suntem însumarea tuturor acelor celule, să spunem același lucru despre noi înșine? Mai ales atunci când mâncăm în exces, bem prea mult alcool, ne supunem unui stres zdrobitor și ne lipsim de somn? Nicio celulă sănătoasă n-ar face astfel de alegeri.

Așadar, de ce această separare? Natura ne-a conceput să fim la fel de sănătoși ca toate celulele noastre. Nu există niciun motiv ca să nu fie așa. Celulele fac în mod natural alegerile corecte în orice moment. Cum putem să facem același lucru?

Aspectul foarte interesant al cercetărilor științifice recente este că activitatea genelor poate fi mult îmbunătățită și, când

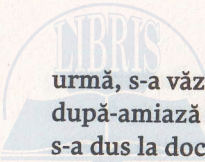
acest lucru se întâmplă, devine posibilă o stare fundamentală de bine. Ceea ce o face astfel este faptul că trece cu mult de prevenția convențională. Însăși fundația bolilor cronice este expusă de noua genetică. Vedem cum deciziile legate de stilul de viață pe care le-am luat cu ani în urmă afectează profund modul în care organismul funcționează astăzi, fie în bine, fie în rău. Genele tale ascultă fiecare decizie pe care o iei.

Noi susținem că starea fundamentală de bine este o nevoie urgentă și credem cu tărie că te putem convinge de asta. Fără ca marea majoritate a oamenilor să știe, există un gol în starea convențională de bine, un gol îndeajuns de mare încât îmbătrânirea accelerată, bolile cronice, obezitatea, depresia și dependențele să fi reușit să se strecoare. Toate eforturile de contracarare a acestor pericole au avut, în cel mai bun caz, doar un succes parțial. Este nevoie de un model nou. Iată cum a resimțit o femeie această nevoie.

### Povestea lui Ruth Ann

Când a început să simtă dureri în ambele șolduri, Ruth Ann nu le-a băgat în seamă. La 59 de ani, era mândră de câtă grijă avusese de corpul ei. Își controla extrem de bine impulsurile, consumând alimentele potrivite, fără să apeleze la gustări sau să dea fuga la frigider să mănânce înghețată la miezul nopții. Nu fuma și consuma alcool foarte rar. Avea într-un dulăpior o provizie consistentă de vitamine și suplimente alimentare. Programul ei de exerciții fizice depășea cu mult minimumul recomandat de patru-cinci ore de activitate viguroasă pe săptămână — petrecea în fiecare zi două ore în sala de sport. Ca urmare, în pragul împlinirii vârstei de 60 de ani, Ruth Ann se putea fâli cu o siluetă perfectă, aceasta fiind principala ei preocupare dintotdeauna.

Apariția durerilor de șolduri în urmă cu doi ani era agasantă, dar Ruth n-a lăsat ca asta să-i afecteze programul de activități fizice. Treptat, durerea a devenit cronică, atinând cote ridicate ori de câte ori alerga pe bandă. În cele din

 urmă, s-a văzut nevoită să stea culcată câte o oră în fiecare după-amiază pentru ca durerea să se domolească. Ruth Ann s-a dus la doctor și, în urma radiografiei, vestea n-a fost deloc bună: suferea de osteoartrită degenerativă. Doctorul a informat-o că, mai devreme sau mai târziu, o aștepta operația de înlocuire de șold.

Cauza artritei, care are numeroase forme, este necunoscută, dar Ruth Ann are propria ei explicație. „Nu trebuia să fiu atât de fanatică în privința exercițiilor fizice. M-am forțat prea mult, iar acum plătesc.“ Se simțea înfrântă. După mintea ei, făcuse tot ceea ce trebuia pentru a amâna „să se transforme într-o bătrână doamnă“. Asta fusese teama ei cea mai mare. Acum, de parcă spiriduși minusculi ar fi ieșit din dulap, simptomele îmbătrânirii rapide se abătuseră asupra ei. Ruth are silueta unei persoane de 30 de ani, dar aparențele înșală. Se simte obosită fără motiv. Somnul și pofta de mâncare îi sunt neregulate, cu nopți de insomnie severă, care pot dura câteva săptămâni. Micile stresuri dau naștere unei anxietăți de nivel scăzut. Ruth Ann nu s-a simțit niciodată atât de neajutorată. Ori de câte ori are o imagine mentală despre sine ca „bătrână doamnă“, își dorește să se poată întoarce la sală și să se urce din nou pe bandă.

În concluzie, Ruth Ann are sentimentul că a fost trădată de corpul ei. Totuși, să ne gândim cum arată situația din punctul de vedere al unei celule. O celulă nu se forțează să-și depășească limitele. Este atentă la cel mai mic semn de deteriorare și se grăbește să-l repare. O celulă se supune ciclului natural de odihnă și activitate. Respectă înțelegerea profundă a vieții înglobată în ADN-ul ei. Conform standardelor convenționale, Ruth Ann a făcut toate lucrurile așa cum trebuia; totuși, la nivel mai profund, a pierdut legătura cu inteligența corpului ei.

Noi avem atât de multe lucruri pozitive să-ți spunem, încât vom formula o singură dată latura negativă. Cele două pericole principale pentru starea de bine — boala și îmbătrânirea — sunt permanent prezente. Fără să vezi sau să știi, sănătatea actualmente bună îți este subminată pe tăcute. În

corpul tuturor oamenilor au loc, la nivel microscopic, procese anormale. Anomaliile din interiorul unei celule care afectează doar un grup de molecule sau forma unei enzime sunt practic nedetectabile. Poți să le simți ca pe o durere sau ca pe un disconfort vag. Astfel de anomalii au nevoie de ani ca să se dezvolte în simptome chiar minore. Dar va veni ziua în care corpul nostru va începe să ne spună o poveste pe care nu vom vrea s-o auzim, așa cum a făcut organismul lui Ruth Ann.

Cartea aceasta îți spune cum să amâni acea zi cu ani sau chiar cu decenii. Posibilitatea unei stări fundamentale de bine este foarte reală și cele mai entuziasmante evoluții sunt doar un preludiv al revoluției în îngrijirea de sine. Ai ocazia să devii pionier în acea revoluție. Este pasul cel mai important pe care-l poți face în modelarea viitorului dorit pentru corpul, mintea și spiritul tău. Genele tale joacă un rol în toate aceste domenii, după cum ne pregătim să-ți arătăm.

### De la gene la supergene

Amenințările care-ți subminează starea de bine sunt persistente. Chiar dacă în acest moment te consideri în siguranță, cât de sigur îți este oare viitorul? Genele te pot ajuta să răspunzi la această întrebare. Ele te pot conduce să faci alegeri favorabile vieții, corectând totodată deciziile luate în trecut. Primul pas este să te concentrezi asupra celulei. Corpul tău are, cu aproximație, între 50 și 100 de trilioane de celule (estimările variază mult). Nu există niciun proces — de la gândire la conceperea unui copil, de la apărarea împotriva bacteriilor invadatoare la digerarea unui sendviș — care să nu fie legat de o activitate specializată din celule. O celulă trebuie să aibă grijă să-și păstreze ADN-ul în stare de funcționare perfectă, deoarece ADN-ul, în calitatea de „creier“ al celulei pe care o are, este în ultimă instanță responsabil de fiecare proces. La o persoană sănătoasă, această activitate are loc fără cusur mai bine de 99,9% din timp. Problemele sunt provocate de micile excepții, care abia dacă se ridică la 0,1%.