

УЧЕННЫЕ ВЫЯСНИЛИ, КАК НАШИ МЫСЛИ СПОСОБНЫ ВЫЗЫВАТЬ МОЛЕКУЛЯРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ВАШИХ ГЕНАХ



Научно доказано, что тренировки мозга и стимулирование его определенных участков может благотворно сказаться на здоровье. Ученые попытались понять, как именно эти практики влияют на наше тело.

Новое исследование, которое провели ученые Висконсина, Испании и Франции, несет в себе первые доказательства специфических молекулярных изменений в организме, которые наступают после интенсивной медитации ясного ума.

Исследование изучило результаты применения медитации ясного ума в группе опытных медитирующих и сравнило эффект с группой не тренированных субъектов, которые были вовлечены в тихую, не медитативную деятельность. Через 8 часов медитации ясного ума у медитирующих были обнаружены генетические и молекулярные изменения, включая изменение уровня генного регулирования и сокращение уровней про-воспалительных генов, которые отвечают за физическое восстановление в стрессовой ситуации.

«Насколько нам известно, эта работа впервые демонстрирует быстрые изменения в экспрессии генов среди субъектов, практикующих медитацию ясного ума» — говорит автор исследования Ричард Дж. Дэвидсон, основатель Центра исследований здорового ума и профессор психологии и психиатрии в университете Висконсина-Мэдисона.

«Самое интересное, что изменения наблюдаются в генах, которые в настоящее время являются объектом для противовоспалительных лекарств и анальгетиков» — говорит Перла Калиман, первый автор статьи и исследователь в Институте медико-биологических исследований (ИВВ-CSIC-IDIBAPS) в Барселоне, где был проведен молекулярный анализ.

Исследование было опубликовано в журнале Психонейроэндокринологии.

Обнаружено, что медитация ясного ума положительно влияет на воспалительные заболевания и одобрена Американской Ассоциацией сердца как профилактическое вмешательство. Новые результаты исследований могут продемонстрировать биологический механизм ее терапевтического эффекта.

ГЕННАЯ АКТИВНОСТЬ МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОСПРИЯТИЯ

По словам доктора Брюса Липтона, активность гена может быть изменена на основании ежедневных тренировок. Если ваше восприятие отражается на химических процессах в вашем теле и ваша нервная система считывает и интерпретирует окружающую среду и затем контролирует химию крови, вы можете буквально изменить судьбу ваших клеток, изменив свои мысли.

На самом деле, исследование доктора Липтона наглядно показывает, что, меняя ваше восприятие, мозг способен менять активность генов и создавать более тридцати тысяч вариаций продуктов из каждого гена. Ученый также утверждает, что генные программы содержатся внутри ядра клетки, и вы можете переписать эти генетические программы, меняя химию крови.

Проще говоря, это значит, что для **лечения рака нам нужно сначала изменить способ нашего мышления.**

«Функция нашего ума – в том, чтобы согласовывать наши убеждения и реально пережитый опыт» — говорит доктор Липтон. «Это означает, что ваш мозг будет регулировать биологию вашего организма и ваше поведение в соответствии с вашими убеждениями. Если вам сказали, что вы умрете в течение шести месяцев и ваш мозг поверил в это, то, скорее всего, вы действительно умрете в течение этого времени. Это называется «эффект ноцебо», результат отрицательных мыслей, противоположный эффекту плацебо.»

Эффект Ноцебо указывает на систему из трех частей. Здесь часть тебя, которая клянется, что не хочет умирать (сознание), проигрывает части, которая верит, что умрет (прогноз доктора, опосредованный подсознанием), затем происходит химическая реакция (реинтерпретированная химией мозга), которая должна доказать, что тело соответствует доминирующему убеждению.

Неврология признала, что 95 процентами нашей жизни управляет именно подсознание.

Теперь вернемся к той части, которая не хочет умирать, то есть к сознанию. Разве оно не влияет химию организма? Доктор Липтон заявил, что все сводится к тому, подсознание, которое содержит наши глубочайшие убеждения, было запрограммировано. В конечном счете, именно эти убеждения становятся приоритетными.

«Это сложная ситуация» — говорит доктор Липтон. «Люди запрограммированы верить в то, что они жертвы, и что у них нет контроля над ситуацией. Они запрограммированы с самого начала верованиями своих родителей. Так, например, когда мы бодем, родители говорят нам, что нужно идти к доктору, потому что доктор является авторитетом, который заботится о нашем здоровье. Мы еще в детстве получаем от родителей сообщение, что врачи отвечают за наше здоровье, и что мы жертвы внешних сил, которые мы не способны контролировать сами. Забавно, что людям становится лучше уже на пути к врачу. Вот когда врожденная способность к самовосстановлению умирает, еще один пример эффекта плацебо.»

МЕДИТАЦИЯ ЯСНОГО УМА ВЛИЯЕТ НА РЕГУЛЯТОРНЫЕ ПУТИ

Результаты исследований Дэвидсона демонстрируют понижающую регуляцию генов, участвующих в воспалении. Пораженные гены включают в себя про-воспалительные гены RIPK2 и COX2, а также деацетилазы гистонов (HDAC), которые эпигенетически регулируют активность других генов. Более

того, снижение экспрессии этих генов оказалось связано с более быстрым физическим восстановлением организма после выброса гормона кортизола в ситуации социального стресса.

На протяжении многих лет биологи подозревали, что на клеточном уровне происходит что-то вроде эпигенетической наследственности. Различные виды клеток нашего тела подтверждают этот пример. Клетки кожи и мозга наделены разными формами и функциями, хотя их ДНК идентично. Таким образом, должны быть другие механизмы, помимо ДНК, доказывающие, что клетки кожи остаются клетками кожи, когда делятся.

Вот что удивительно: по словам ученых, в генах каждой из исследуемых групп до практик не было никаких различий. Вышеописанные эффекты были отмечены только в группе, практикующей медитацию ясного ума.

Поскольку несколько других ДНК-модифицированных генов не обнаружили никаких различий между группами, предполагается, что практика медитации ясного ума влияет лишь на некоторые специфические регуляторные пути.

Ключевым результатом исследований стало то, что в группе медитаторов, практикующих медитацию ясного ума, произошли генетические изменения, которых не было обнаружено в другой группе, даже несмотря на то, что люди в ней так же занимались спокойной деятельностью. **Результат обследования доказывает принцип: практики медитации ясного ума могут привести к эпигенетическим изменениям генома.**

Предыдущие исследования на грызунах и людях показали быструю (в течение нескольких часов) эпигенетическую реакцию на такие воздействия, как стресс, диета или упражнения.

«Наши гены достаточно динамичны в своем выражении и эти результаты говорят о том, что спокойствие нашего разума может влиять на их выражение» — говорит Дэвидсон.

«Полученные результаты могут быть базой для исследования возможности применения медитативных практик при терапии хронических воспалительных заболеваний» — говорит Калиман.

БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ЭТО КЛЮЧ

Многие практикующие позитивное мышление знают, что хорошие мысли и постоянное повторение аффирмаций не всегда приносит тот эффект, который обещают книги на данную тему. С этой точкой зрения не спорит и доктор Липтон, который утверждает, что позитивные мысли приходят из сознания, тогда как негативные мысли обычно программируются более сильным подсознанием.

«Главная проблема в том, что люди осознают свои сознательные убеждения и поведение и не осознают бессознательные послы и поведение. Многие люди даже не осознают, что всем управляет подсознание, в миллион раз более сильная сфера, чем сознание. От 95 до 99 процентов нашей жизни управляются подсознательными программами»

«Ваши подсознательные убеждения работают на вас или против вас, но правда в том, что вы не контролируете свою жизнь, потому что подсознание заменяет сознательный контроль. Так что когда вы стараетесь излечиться благодаря повторению позитивных аффирмаций, возможно, этому мешает невидимая подсознательная программа»

Сила подсознания хорошо заметна на людях, страдающих раздвоением личности. К примеру когда «у руля» находится одна из личностей, человек может страдать серьезной аллергией на клубнику. В то же самое время стоит личности смениться — и тот же самый человек способен есть клубнику без каких-либо последствий.

Новая наука эпигенетика открывает перед нами отличные перспективы, суть которых в том, что каждый человек на планете сможет максимально раскрыть свой потенциал и получить

контроль над происходящими событиями. Возможно, исследования приведут к тому, что мы будем жить совсем в новом обществе, где найдена вакцина против рака и установлен мир во всем мире.

В Pubmed есть три публикации RJ Davidson:

1: Hay CW, Shanley L, Davidson S, Cowie P, Lear M, McGuffin P, Riedel G, McEwan IJ, MacKenzie A. Functional effects of polymorphisms on glucocorticoid receptor modulation of human anxiogenic substance-P gene promoter activity in primary amygdala neurones. *Psychoneuroendocrinology*. 2014 Sep;47:43-55. doi: 10.1016/j.psyneuen.2014.04.017. Epub 2014 May 2. PubMed PMID: 25001955; PubMed Central PMCID: PMC4103484.

2: Kaliman P, Alvarez-López MJ, Cosín-Tomás M, Rosenkranz MA, Lutz A, Davidson RJ. Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators. *Psychoneuroendocrinology*. 2014 Feb;40:96-107. doi: 10.1016/j.psyneuen.2013.11.004. Epub 2013 Nov 15. PubMed PMID: 24485481; PubMed Central PMCID: PMC4039194.

3: Kern S, Oakes TR, Stone CK, McAuliff EM, Kirschbaum C, Davidson RJ. Glucose metabolic changes in the prefrontal cortex are associated with HPA axis response to a psychosocial stressor. *Psychoneuroendocrinology*. 2008 May;33(4):517-29. doi: 10.1016/j.psyneuen.2008.01.010. Epub 2008 Mar 11. PubMed PMID: 18337016; PubMed Central PMCID: PMC2601562.

Оригинал статьи <http://healthynaturallyclub.com/2014/05/12/journal-psychoneuroendocrinology-scientists-prove-thoughts-can-cause-specific-molecular-changes-to-your-genes/>