

ЕЛЕНА САЗОНТОВА

# ВРЕМЯ БЫТЬ ХОРОШЕЙ ЗДОРОВОЙ

## 1 ТОЧКА БОЛЕЗНИ КАК ТОЧКА ПРОБУЖДЕНИЯ

**В ЭТОЙ КНИГЕ НЕТ ВОЛШЕБНОЙ ФОРМУЛЫ**

Но если вы будете двигаться шаг за шагом и выполнять практики, то постепенно сложите ваш собственный КОД ЗДОРОВЬЯ — осознанный и устойчивый

Елена Сазонтова

**Время быть (хорошей) здоровой!**

«Автор»

2026

**Сазонтова Е.**

Время быть (хорошей) здоровой! / Е. Сазонтова — «Автор»,  
2026

Вы замечаете усталость, несмотря на стремление вести здоровый образ жизни? Чувствуете, что ваше тело требует большего внимания, но не понимаете, с чего начать? Задумываетесь о долголетию и сохранении молодости, но теряетесь среди множества противоречивых советов? Хотите обрести гармонию без жестких ограничений, сохраняя удовольствие от жизни? Эта книга обращена к женщинам, которые готовы глубже понять свое тело и выстроить устойчивую систему здоровья. Книга состоит из двух логичных частей. В первой части автор помогает разобраться, как мы оказываемся в точке болезни: через родовые сценарии, влияние среды, поведенческие паттерны и внутренние барьеры. Вы научитесь слышать сигналы тела, проводить бережную самодиагностику и смотреть на свое состояние не через тревогу, а через ясность. Ваше здоровье — это не случайность и не везение. Это выбор, который начинается с понимания и продолжается системой. Сделайте шаг навстречу гармонии и долголетию уже сегодня!

© Сазонтова Е., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Часть 1. Точка болезни как точка пробуждения                                         | 5  |
| Посвящение                                                                           | 6  |
| Благодарности                                                                        | 7  |
| ОТ АВТОРА                                                                            | 8  |
| Глава 1. Родовые программы и семейные традиции: от объединения к разрушению здоровья | 9  |
| 1.1. Семья как источник поведенческих паттернов                                      | 9  |
| 1.2. Как традиции, которые должны служить благу, становятся факторами риска          | 12 |
| 1.3. Генетические и эпигенетические программы: что мы передаем своим детям           | 18 |
| Резюме                                                                               | 40 |
| ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ                                                   | 41 |
| Глава 2. Путь к болезни через окружающую среду                                       | 42 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                    | 44 |

# **Елена Сазонтова**

## **Время быть (хорошей) здоровой!**

### **Часть 1. Точка болезни как точка пробуждения**

В этой книге нет волшебной формулы. Но если вы будете двигаться шаг за шагом и выполнять практики, то постепенно сложите ваш собственный КОД ЗДОРОВЬЯ — осознанный и устойчивый.

## Посвящение

*Посвящается всем женщинам, кто находится в поиске своего пути к гармонии и счастью.*

*Работая над этой книгой, я обращалась к тебе, дорогая читательница! К той, которая устала от давления общества и груза ответственности, и готова сбросить эту ношу, расправить плечи и жить свою лучшую жизнь!*

## Благодарности

Благодарю моего мужа за всеобъемлющую поддержку и веру в меня. Даже когда я не верила в себя, ты верил. Даже, когда я готова была сдаться, ты находил пути возродить и укрепить во мне желание двигаться дальше. Ты тот, кто поддерживает во мне огонь, даже когда я сама готова залить его ведром воды.

Благодарю моих любимых родителей. За воспитание. За любовь. За ваше видение и подход к жизни. Вы дали мне тот фундамент, который помог сформировать личность, которой я являюсь сейчас.

Благодарю моих сыновей. Смотря на вас, мне хочется быть лучше, сделать больше и оставить после себя шлейф ценностей и дел. Хочется быть для вас примером гармоничной и целостной женщины, чтобы много позже вы тоже были счастливы в тех отношениях, которые создадите.

Благодарю всех женщин, с которыми когда-либо сводила меня судьба. Те ценности, те устремления и те печали, которые я видела в вас, сложились в единый образ, благодаря которому появилась на свет эта книга.

## ОТ АВТОРА

*Мне есть, что сказать...*

Когда я впервые задумалась о написании книги, мне пришли в голову именно эти слова. Помню, как в подростковом возрасте боялась высказаться, боялась показаться смешной или наивной, сказать то, что идет вразрез с общепринятым. И, как назло, когда ситуация складывалась так, что мне приходилось говорить, все происходило именно так: мои слова казались смешными и наивными. В какой-то момент я приняла решение молчать и тихо делать по-своему. К этой стратегии я прибегала годами, — пока не случилась история, заставившая меня стать более разговорчивой.

В 2011 году у нас с мужем родился первенец. Малыш, который, — по мнению специалистов, — не должен был появиться на свет. За пару лет до его рождения мне поставили диагноз «бесплодие», беспелляционно заявив, что шансов нет. Я до сих пор помню лицо и особенно глаза доктора, когда она произносила эти слова. Дай Бог ей здоровья, ведь именно ее жесткость стала для меня точкой перелома. Благодаря этому диагнозу появилась новая я — и, спустя годы, мой сын.

Именно тогда начался мой путь в альтернативной медицине и глубоком изучении процессов, которые происходят в теле женщины. Диагноз стал отправной точкой для поиска решений, а слезы и страх — локомотивом, который вытащил меня из привычной «коробочки» и заставил посмотреть на мир иначе. Сначала — удивленно и растерянно. Со временем — осознанно и уверенно. Этот рост давался нелегко, и об этом я тоже буду говорить с вами честно.

Ведь эта книга — не только мой новый этап. Это пространство, где я раскрываюсь перед вами не только как доктор и лектор, но и как женщина, жена, многодетная мама — и как та самая маленькая доверчивая девочка, которая когда-то боялась говорить вслух.

Но эта книга не обо мне. Она о вас. О тех моментах, когда вы устали, но продолжаете держаться. Когда чувствуете, что тело подает сигналы, а вокруг слишком много противоречивых советов. Когда хочется ясности — без фанатизма, без запугивания и без жестких схем.

Я не обещаю мгновенных результатов. Но я обещаю вам честный разговор о здоровье — с уважением к телу, к возрасту, к вашему пути. И если вы, дорогие женщины, прочитав эти страницы, почувствуете больше ясности, больше уверенности и сделаете хотя бы один бережный шаг к себе — значит, эта книга написана не зря.

На что я рекомендую обратить внимание при чтении книги. Внутри вы встретите большие таблицы, которые могут показаться громоздкими. Не пугайтесь. Они здесь не для усложнения, а для опоры. Изучив их внимательно, вы сможете увидеть факты, взаимосвязи и причины, которые раньше оставались разрозненными.

Кроме того, я подготовила для вас задания для самостоятельной работы — небольшие, но важные. Поэтому книгу не стоит читать «залпом». Я буду приглашать вас останавливаться, записывать мысли, наблюдать за собой. Эта книга — не теория ради теории. Надеюсь, для вас она станет основой постепенной, шаг за шагом, работы над своим здоровым и прекрасным будущим.

### РАЗДЕЛ

### . КАК МЫ ОКАЗЫВАЕМСЯ В ТОЧКЕ БОЛЕЗНИ

# Глава 1. Родовые программы и семейные традиции: от объединения к разрушению здоровья

## 1.1. Семья как источник поведенческих паттернов

Мама, мамочка. Первое слово, первое прикосновение. Первый контакт еще даже до того момента, когда ребенок обретает свою физическую форму. Может ли этот опыт не влиять на всю нашу последующую жизнь? Может ли пройти мимо, оставшись незамеченным для развития и становления личности?

Сперва ребенок выстраивает контакт с мамой. Затем мир расширяется, и вот уже к нему подключается вся семья. Самые первые взаимоотношения. Эмоции первых коммуникаций. Именно они формируют те сверх-устойчивые паттерны<sup>1</sup> поведения, которые мы затем неосознанно переносим во взрослую жизнь. Это касается всего: от отношения к пище и отдыху до способов справляться со стрессом.

Родительские и в целом семейные модели поведения ребенок принимает и перенимает на очень глубоком, эмоциональном уровне. Они становятся даже не привычками, а образом мышления и вариантом восприятия мира. Эти поведенческие паттерны становятся ориентиром для ребенка, даже если эти модели не всегда здоровые.

Хотя кто сказал, что в нашей жизни можно что-либо делить на большое и здоровое? На плохое и хорошее? Жизнь — единое целое. А каждая секунда — это богатейший опыт, который может привести нас во что-то большее и лучшее. Совершенно точно — в более мудрое состояние.

Пишу эти строки и вспоминаю свое детство. Какие семейные паттерны я забрала оттуда?

В моем детском мире забота о здоровье всегда была второстепенной. Мама гордо работала до изнеможения. Папа также до изнеможения пропадал в гаражах, «ремонтируя» вполне себе исправный «Москвич». В 14 лет у меня было килограмм десять лишнего веса, сильнейшая констипация<sup>2</sup>, проблемная кожа, целлюлит до колен. Но ни у кого не возникало даже мысли, что здоровье этого ребенка явно не в норме. Ради выполнения «важных» дел в моей семье было принято «заедать» стресс и игнорировать усталость. Естественно, именно так это никогда не определялось. Никогда в жизни я не слышала, — да и, уверена, никто из вас тоже, — фразу: «Что-то мы в стрессе, пойдем его заедать сладким и запивать чаем». Конечно, нет. Но зато я очень часто слышала: «Не получилось? Не расстраивайся, пойдем лучше чай пить!», «Больно? На тебе конфетку, и все пройдет!» или «Устала? Потерпи. Сделал дело — гуляй смело!».

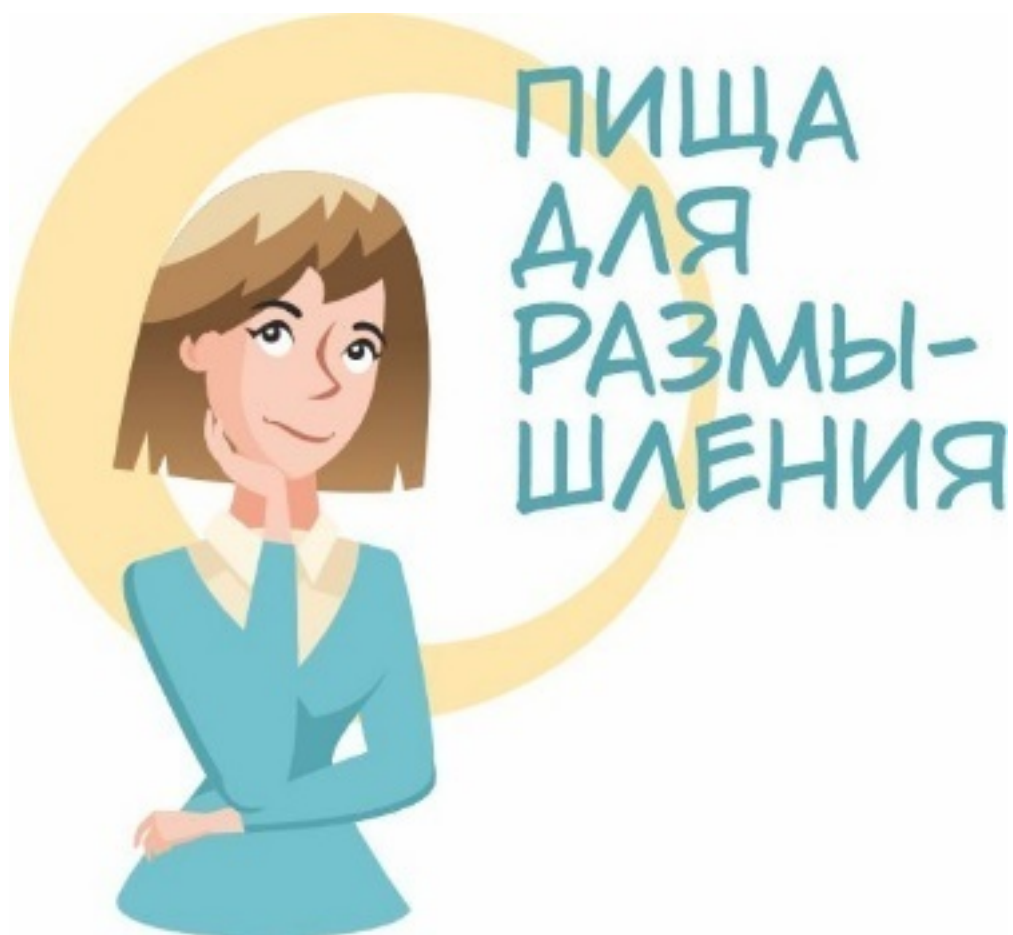
Да-да, я знаю, что у вас — также. Детали — другие, но для многих из нас экономические, политические, социальные обстоятельства были таковы. Первое место занимал «долг перед обществом», а тело... Да ладно, «в гробу отдохнем» ...

С высоты нашей взрослой жизни мы сейчас привыкли осуждать подобные ситуации, правда? Я осуждала. Вырвавшись из, как мне казалось, паутины традиций и обычаев моей семьи и как будто враз увидев все «ошибки» вокруг, я осуждала и критиковала буквально все.

---

<sup>1</sup> Паттерны в психологии — это повторяющиеся шаблоны поведения человека.

<sup>2</sup> Констипация — замедленная, затрудненная или систематически недостаточная дефекация, в простонародье запор.



На самом деле, это — одна из ловушек ума, в которую мы попадаем, проходя заковыристый путь психологического взросления. Ведь без тьмы не бывает света. Чем больше я размышляю об этом, тем больше верю во всеобщую потребность подобного процесса: от стыда — до любви к себе, своему телу, своему роду и всему вокруг. Это именно тот фрагмент внутренней личной эволюции, который мы с вами чувствуем, как говорится, на собственной шкуре: буквально протискиваясь через родовой путь, чтобы ощутить свободу и изобилие. Но привычки и поведение, сформированные в семье, не только оказывают долговременное влияние на наше здоровье и благополучие. Родительские паттерны еще и закладывают основу для эпигенетического здоровья, влияя на будущие поколения.

Осознание этого как минимум позволяет задуматься о тех поведенческих моделях, в которых мы живем. А как максимум — стараться не только изменить шаблоны своего поведения, но и создать условия для формирования здоровых привычек у собственных детей.

Чтобы подкрепить свои размышления фактами, предлагаю ненадолго окунуться в мир науки. Представьте, что вы являетесь активным участником исследований. И все, что происходит в вашем детстве, скрупулезно фиксируется. Какой результат мы увидим? Ниже я привела пять примеров абсолютно реальных научных работ, которые были опубликованы в уважаемых изданиях. Забегая вперед, скажу, я могу подписаться под каждым выводом. Изучая опыт других, мы лучше понимаем себя.

Исследование, опубликованное в журнале *Psychological Science* (2014), показывает, что до 50% поведения взрослого человека определяется привычками, усвоенными в детстве, включая реакции на стресс, пищевые предпочтения и способы взаимодействия с другими людьми.

По данным American Academy of Pediatrics, около 70% пищевых предпочтений формируются в возрасте до 10 лет, а 90% до подросткового возраста. Это означает, что привычки питания, усвоенные в детстве, влияют на выбор продуктов и диету во взрослом возрасте.

Исследование Гарвардской школы общественного здоровья (2016) показывает, что дети, которых поощряли к физической активности с раннего возраста, с вероятностью 80% продолжают быть активными во взрослом возрасте.

Исследование Института детского развития в Миннесоте (2018) утверждает, что дети из семей, где игнорировались эмоции, с вероятностью 60–75% вырастают с проблемами в эмоциональной регуляции, такими как подавление чувств или неспособность справляться с тревогой.

Исследование Университета Дьюка (2017) утверждает, что дети, чьи родители игнорируют важность режима сна, с вероятностью 50% вырастают с нарушениями циркадных ритмов, что в дальнейшем ведет к хронической усталости и проблемам со здоровьем.

Что скажете? Впечатлены? Согласны? На мой взгляд, стоит только сесть, закрыть глаза и окунуться в воспоминания всего лишь одного дня из своего детства, и — можно ответить на очень многие «почему», с которыми мы с вами сталкиваемся сегодня.

Резюмируем: привычки, усвоенные в детстве, определяют как минимум 50% нашего поведения во взрослой жизни. Поэтому важно осознать, какие именно ценности и паттерны передала нам семья. Тогда можно будет выбрать, что с глубокой любовью мы пронесем через всю жизнь, а что — с благодарностью за опыт готовы отпустить или трансформировать. Трансформировать в нечто более ценное для нас сегодня.

## 1.2. Как традиции, которые должны служить благу, становятся факторами риска

Итак, в семье формируются первые паттерны поведения, которые становятся основой наших будущих решений и действий. Как мы относимся к еде, как справляемся со стрессом, как выражаем или подавляем эмоции — все это закладывается в раннем детстве под влиянием окружения. Семья становится зеркалом, через которое ребенок познает мир, копируя поведение родителей и перенимая их установки. И в этом процессе большое влияние на формирование паттернов поведения оказывают семейные традиции.

### «Наши бабушки так не делали!»

Почему именно семейные традиции столь важны? В детстве эмоции играют ключевую роль в закреплении воспоминаний и усвоении опыта. Семейные традиции же всегда сопровождаются сильным эмоциональным вовлечением. Все, что происходит в семье, воспринимается ребенком через призму любви, защиты и принадлежности, что усиливает связь между традициями и их значением.

И даже позже, во время подросткового периода, связанного больше с сопротивлением и противостоянием, семейные традиции все еще вызывают сильный эмоциональный всплеск, продолжая влиять на формирование личности.

Как вижу семейные традиции я? Для меня это не только набор семейных ритуалов. Совместное украшение новогодней елки, походы в кино и на каток первого января, праздничные застолья и воскресные обеды «у бабушки» — все это лежит на поверхности. Но из чего состоят все эти ритуалы? В их основе лежат традиции воспитания и эмоциональных реакций, традиции поведения в обществе и шаблоны дозволенности, традиции отношения к ребенку и признания его личности.

Я ценю и уважаю связь, которая складывается между поколениями. Семейные традиции, как социальные ритуалы, базово имеют высочайшую ценность. Но, если рассмотреть некоторые из них под микроскопом, можно увидеть гору мусора.

С одной стороны, семейные традиции создают ощущение стабильности, укрепляют связи между родственниками, формируют чувство принадлежности и безопасности. Ведь, говоря о ритуалах своей семьи, мы с вами можем вспомнить не только яркие праздничные застолья, но и такие, казалось бы, незначительные детали быта, как привычная модель завтрака или то, каким образом родители здоровались (или нет) вечером, приходя с работы и как отвечали ребенку на неудобные вопросы. Так, углубившись в воспоминания и детали, мы можем увидеть, как семейные традиции проявляются на наследственном уровне.

«Весь в маму», «ты как папа» или «ну точно бабушка» — знакомо, правда? Иногда такие фразы касаются цвета глаз или формы носа, но чаще они говорят о чем-то более глубоком. Манера отвечать на вопросы, характерные интонации, любимые словечки, поза в моменты раздражения, особый взгляд, когда сомневаешься, или даже привычка есть быстрее всех за столом — это те мелочи, которые связывают нас с родителями и предками на уровне ежедневного взаимодействия.

Но такие «похожести» — не просто забавные детали. На самом деле, это и есть вторая сторона вопроса: эти привычки и обычные, каждодневные реакции закладывают фундамент нашего психологического, эмоционального и физического здоровья. Они становятся не только частью наших детских воспоминаний, но иногда — источником внутренних конфликтов, над которыми приходится работать долгие годы. Кому-то самостоятельно, другим — с помощью психолога, но сути это не меняет. Я уверена, что большинство из нас, осознав влияние родительских паттернов на свою жизнь, захочет встать на путь изменений.

Почему же так происходит? Что ломается, когда мы вырастаем? Почему так, как было удобно 50 лет назад, сейчас уже не работает? И почему, если просто повторять жизненную модель наших бабушек, мы доберемся не до счастливого будущего, а разве что до больничной койки?

Все просто. Задумайтесь: то, что передается нам как наследие, не всегда совпадает с тем, что нужно нам здесь и сейчас.

Только прежде, чем мы начнем разбираться, почему так происходит, хочу проговорить одну важную вещь. Давайте просто примем как данность и всегда будем верить, что наши родители, наши бабушки и дедушки, все наши прадеды — бесконечно любят нас всех. Семейные традиции всегда изначально направлены на благо. И те размышления, которые я озвучиваю сегодня, направлены не на разрушения этой цепочки, а для того, чтобы показать возможные взаимосвязи, которые помогут вам, дорогие читатели, лучше понять себя, раскрыть свой потенциал и жить более счастливую и свободную жизнь.

Образ жизни наших родителей, — и уж тем более бабушек и дедушек, — был основан на совершенно других условиях: больше физического труда, меньше доступной еды, иные форматы поступления информации и скорость ее восприятия. Всего сорок лет назад мы с вами не знали, что такое сотовая связь и жили в абсолютно другом ритме!

Но мы выросли и столкнулись с изменившимся миром. Эти стремительные изменения, которым нет ни конца ни края, диктуют новые правила игры. То, что работало 40–50 лет назад, больше не вписывается в современные реалии.

За 14 лет практики я не раз слышала: «Ну, ведь наши бабушки так питались и не болели!». Да, это правда, но теперь все иначе. Если бы наши бабушки жили свои молодые годы в современных условиях, их образ жизни и модель питания, вероятно, выглядели бы по-другому.



Традиции, которые раньше давали защиту, теперь становятся препятствиями, если не адаптировать их к новым условиям. Мы можем уважать родительские традиции, но при этом создавать новое, подходящее для нас и наших потомков.

Слепое следование старым моделям жизни — это попытка вставить ключ от ржавого навесного замка в электронный на стеклянной двери. Вместо того, чтобы открывать путь к гармонии, мы, пытаясь вписаться в старые формы, лишь усиливаем дисбаланс.

С одной стороны, мы стремимся к новейшим технологиям — новым айфонам, супер-удобным гаджетам, Алисе, Сири и роботам-помощникам. С другой — упорно пытаемся жить в устаревших традициях и не хотим отказываться от привычек, которые уже не соответствуют сегодняшним реалиям. Вам не кажется это абсурдным?

Например, мы игнорируем важность добавления в пищу микронутриентов, адаптированных к нашему времени, закрывая глаза на то, что мир изменился, а вместе с ним изменились и потребности нашего организма. Ведь «наши бабушки так не делали»!

### **Вместо гармонии — перегруз**

Согласитесь ли вы с тем, что многие из семейных традиций сейчас превращаются в факторы риска для здоровья и эмоционального благополучия? Давайте разберем некоторые примеры, и вы точно поймете, что я имею в виду.

У многих семейные праздники часто ассоциируются с большим столом, который буквально «ломится» от разнообразных особых — в большинстве случаев, высококалорийных — блюд и алкоголя. Да, для наших прадедов подобные трапезы символизировали изобилие и радость, особенно во времена, когда продукты были в дефиците. Но сегодня, когда производство еды выросло, и доступны практически любые продукты, подобные традиции могут прово-

цировать переедание, формировать нездоровые пищевые привычки и приводить к ожирению, диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям.

В моем детстве застолья были хоть и не частыми, но очень показательными, буквально театральными представлениями. Главная роль — у хозяйки застолья. Будь то моя мама или хозяйка дома, куда мы шли в гости, каждая старалась сделать все «по высшему разряду». Если уж «Оливье», то майонез должен был обильно окутывать каждый ингредиент, чтобы даже мысли не возникло об экономии.

На столе непременно должно было быть столько всего: салаты, бутерброды с икрой и буженина, пироги, мясные и рыбные нарезки, соленые огурчики и маринованные грибочки, — что места для тарелок и столовых приборов практически не оставалось. А у вас было местечко в зале, такое а-ля телевизионная тумба, куда составлялись блюда, которым не хватило почетного места на столе?

Как правило, все «самое интересное» начиналось, когда гости усаживались за стол и приступали к еде. Все обсуждали кушанья, хвалили способности хозяйки, а сама она продолжала угощать гостей, приговаривая: «Попробуйте все, что я приготовила!» или «Угощайтесь, не обижайте меня, я старалась!».

Подобные фразы формируют у детей, — участников таких застолий, — устойчивую ассоциацию между едой и эмоциональным состоянием. Во взрослом возрасте это часто выливается в привычку «заедать» стресс, да и в целом нарушает контакт с телом. Ведь если «попробовать надо все», то включаются семейные паттерны, и крики организма о сытости попросту игнорируются. К слову, вот откуда брались растянутые, а потом «перевязанные» желудки<sup>3</sup>.

На моей памяти, культ еды, берущий свое начало из традиций, где обилие блюд считалось символом достатка и гостеприимства, достиг своего апогея в начале 2010-х: если на столе меньше трех салатов, кажется, что хозяева недостаточно рады гостям. И я сейчас не утрирую. В памяти медленно всплывают воспоминания, как я готовилась к первому послесвадебному визиту наших с мужем родителей.

Мы только-только заехали в новую квартиру с видом на море, а я еще не успела обновить свадебный маникюр. Представляете степень эмоционального накала? И вот — визит родителей. Очень важный день. Я уже тогда поглядывала в сторону сбалансированного питания и чистого рациона. Помню, как старалась приготовить разнообразный и здоровый праздничный ужин: овощи альденте<sup>4</sup> вместо салата «Оливье», запеченная грудка индейки с травами вместо мяса «по-капитански», ягода в горьком шоколаде вместо торта «Наполеон». Как видите, это были совершенно другие блюда, непохожие на те, что обычно ставили на стол в те годы.

Надо сказать, что встреча прошла весьма сдержанно. А после родительского визита прилетела ласточка и нашептала о том, как же недовольны были родители. И мои, и мужа. Всем было и стыдно, и горько, что новоиспеченная семья, видимо, долго не протянет — помрет либо с голоду, либо от скуки, потому что общаться при таком подходе к застольям будет не с кем.

Забегая вперед, скажу, что мы с мужем выжили, но из-за моих экспериментов с едой я еще наплакалась. Зато книга сейчас пишется «как по маслу»!

Но оставим пока еду, в конце концов — не хлебом единым. Давайте рассмотрим семейные паттерны не только с точки зрения повышенного потребления калорий.

### **Эхо другого времени**

---

<sup>3</sup> Бариатрическая хирургия, направленная на уменьшение объема желудка, стала набирать свою популярность в 2000-х и остается востребованным методом лечения ожирения. В последние годы наблюдается стабильный рост числа таких операций. В США ежегодно проводится около 260 000 бариатрических операций. В России в 2020 году было выполнено 3 292 операции, а в 2023 году — уже 8 955, что свидетельствует о росте на 172%.

<sup>4</sup> Овощи альденте (vegetables al dente) — термин из итальянской кухни, означающий очень легкую степень обжарки, когда овощи остаются «слегка твердыми, с упругостью».

Многие семейные традиции основаны на полном единении и растворении личных границ. С детства нас учат, что семья — это святое, что ее потребности стоят выше личных желаний, а забота о близких должна быть главной добродетелью. Конечно, в этом есть огромная ценность: семья — это поддержка, любовь, опора. Но что происходит, когда эта опора превращается в груз, а любовь — в обязанность? Когда от нас ожидают не просто участия, а жертвенности?

Вспомните семейные ужины, где нельзя было встать из-за стола, пока все не закончили трапезу, даже если сам уже сыт. Или праздники, когда приходилось терпеть неудобные вопросы и поучения старших на глазах у всех, потому что «так принято» и «мы же здесь все свои». А может, вы помните, как мама вставала ни свет ни заря, чтобы приготовить завтрак на всю семью, даже если была измотана? Ведь это уже не просто забота — это привычка ставить чужие нужды выше своих, даже в ущерб себе.

Рамки этих традиций выходят далеко за пределы семьи. Они плавно перетекают и в общественные отношения, формируя в нас правило: нельзя отказать, если просят, нельзя быть неудобным, нельзя думать в первую очередь о себе.

Например, как часто вам приходилось жертвовать своим временем ради соседки, которая «просто зашла поболтать»? Конечно, если она попросила соль, это не проблема. Но что делать, если ее визиты превращаются в бесконечные разговоры о жизни ее детей, а вы, вместо того чтобы спокойно заниматься своими делами, сидите, киваете, пытаетесь быть вежливыми, хотя внутри уже устали? Вам неловко прервать ее, ведь — «это же невежливо».

Но разве вежливость означает отказ от личных границ? Разве помощь другим должна превращаться в привычку прислуживать? Может быть, именно здесь, в этих установках, и нашли свое отражение традиции забывать о своих потребностях, лишь бы не обидеть другого? Именно поэтому мы научились не служить от сердца, а быть удобными, терпеливыми, послушными?

Подобная забота не о себе подрывает эмоциональное и физическое состояние. Очень медленно, очень плавно, почти незаметно.

Как грибок, который очень долго живет и процветает внутри человеческого организма, прежде чем проявить себя на ногтевой пластине. Или вы думали, что его в «бане подцепили»? Мы жертвуем своим временем и ресурсами ради соблюдения традиций, придуманных не нами. Более того, совершенно не соответствующих тому, в каких условиях мы живем.

Мы с вами всего-то заглянули в парочку примеров пищевых и психологических привычек, и уже многое стало понятнее, правда? А как было у вас, расскажете?

*Дорогие читатели! Если вам захочется поделиться своей историей или задать вопрос, буду рада встретиться с вами в моем телеграмм-канале @elenasazontova. Надеюсь, что там диалог, начатый на страницах этой книги, продолжится.*

### **Осознание семейных паттернов — первый шаг к взрослению**

Я слишком часто встречаю женщин с потухшими глазами, которые даже не подозревают, что свет погас именно из-за непонимания себя и всех этих «правильно/неправильно». А ведь тело пытается говорить с нами, оно просит! Но шум навязанных в детстве историй заглушает этот разговор. Может быть, поэтому мы так тяжело взрослеем?

«Инструкции к жизни в комплекте не прилагается» — заезженная, но такая чудесная фраза. На мой взгляд, она очень точно передает, что каждый из нас идет по жизненному пути на ощупь, учась на собственных ошибках. И в поисках счастья порой не понимаем, на каком этапе и почему спотыкаемся.

**Взросление** — это не просто переезд на новую квартиру или смена паспортных данных. Это гораздо более глубокий процесс, который медленно происходит внутри нас. И начинается он не тогда, когда мы физически отделяемся от родительской семьи, а когда начинаем осознавать: где заканчиваются семейные ожидания, убеждения и привычки, а где начинаются наши

собственные желания, ценности и выборы. Это тонкий и порой непростой процесс, требующий и смелости, и внутреннего уважения к себе. То, как он протекает, зависит от множества жизненных обстоятельств, поэтому повзрослеть мы можем как на втором, так и на пятом десятке.

Взросление — это про умение любить и уважать своих близких, но при этом не растворяться в их представлениях о том, как нам самим следует жить. Это способность сказать: «Я благодарен за все, что вы мне дали, я ценю и слышу вас, и при этом осознанно и с уважением выбираю собственный путь».

В современном мире, благодаря распространению психологических знаний, мы все чаще называем процесс взросления сепарацией. Это слово пришло из психологии и обозначает не просто переход во взрослую жизнь, но и осознанное отделение от родительских моделей, убеждений и привычек.

Этот процесс помогает сформировать собственную идентичность, понять свои истинные потребности и освободиться от чувства вины за то, что вы живете иначе. Сепарация позволяет не отвергать свою семью, а сохранять с ней здоровую связь, построенную на уважении и понимании, без растворения в ее ожиданиях и установках. Истинная сепарация проявляется в эмоциональной независимости: вы перестаете зависеть от чужого одобрения и учитесь принимать решения, опираясь на свои потребности.

Истинная сепарация проявляется в отказе от нездоровых паттернов: вы осознаете, что можете жить иначе, чем родители, и не обязаны повторять их сценарии.

Истинная сепарация проявляется в создании своей идентичности: вы задаете себе вопросы: «Кто я? Чего я хочу?», — и ищите ответы, не оглядываясь на то, чего от вас ожидают.

Сепарация — это не разрыв связей, а их трансформация. Процесс, в котором вы сохраняете любовь к своей семье, но не следуете слепо переданным в наследство сценариям, а строите собственную жизнь на основе свободы и осознанности. Это не значит отказываться от всего, что было. Это значит — позволить себе задавать вопросы: какие традиции и убеждения действительно поддерживают меня, а какие требуют переосмысления?

*Итак, мы с вами обсудили, что традиции, передаваясь из поколения в поколение, не всегда выдерживают испытание временем. То, что когда-то было полезным и значимым, в современных условиях может утратить свою силу или даже начать вредить. Чтобы традиции действительно служили благу, их нужно осмысленно пересматривать, адаптируя их к сегодняшнему дню и сохраняя то, что укрепляет здоровье и гармонию.*

### 1.3. Генетические и эпигенетические программы: что мы передаем своим детям

Мы с вами говорили о привычках и традициях, которые передаются из поколения в поколение, формируя нашу картину мира, образ жизни и отношение к здоровью. Однако наследие семьи — это не только воспитание и привычки, но и биологическая информация, закодированная в наших генах.

#### **Гены в наследство**

То, что мы наследуем от предков, выходит далеко за рамки семейных ритуалов и традиций. Генетика определяет нашу предрасположенность к заболеваниям, скорость метаболизма, уровень энергии и даже эмоциональные реакции. Давайте рассмотрим несколько примеров поведенческих паттернов. Уверена, некоторые будут для вас знакомы, но верно ли мы определяем причину и следствие?

#### *Пищевые привычки и метаболизм*

Если в вашей семье всегда ели обильно, с большим количеством хлеба, картофеля и жареных блюд, велик шанс, что у вас с детства сформировалась склонность к такому же питанию. Это может повлиять на метаболизм, уровень сахара в крови и даже предрасположенность к избыточному весу.

А мы думаем, что, если у мамы и бабушки диабет второго типа, то и нам мимо не пройти, заранее смиряясь с этим сценарием здоровья.

#### *Стрессоустойчивость и эмоциональные реакции*

Если ваши родители или бабушки-дедушки жили в условиях хронического стресса, войны, голода или нестабильности, их тела могли адаптироваться, формируя модели поведения, направленные на выживание, и повышая уровень кортизола. Эти установки могут передаваться через поколения, делая лично вас более тревожными или, наоборот, эмоционально закрытыми.

А мы думаем, что депрессия и тревожные расстройства передаются по наследству.

#### *Гормональный баланс и фертильность*

Влияние эпигенетики на женское здоровье доказано исследованиями: если в семье были проблемы с репродуктивной функцией, эндометриозом или ранней менопаузой, это может быть не только следствием генетики, но и влиянием образа жизни предыдущих поколений. Например, хронические недоедания или диеты, передающиеся из поколения в поколение, могут оказывать влияние на женские гормоны.

А мы думаем, что проблемы с репродуктивной функцией — это наследственность.

#### *Работа иммунитета*

Если у кого-то в семье были аутоиммунные заболевания, то риск их развития у следующих поколений выше. Однако исследования показывают, что образ жизни — питание, стресс, экология — может «включать» или «выключать» эти гены. Например, частые воспалительные процессы в детстве могут быть не просто «особенностью», а следствием наследственной гиперактивности иммунной системы.

Это, кстати, мой случай. Гипотиреоз у бабушки до сих пор аукается мне мыслями, что и с моей щитовидной железой могут когда-нибудь возникнуть проблемы.

#### *Предрасположенность к онкологическим заболеваниям*

Если у ваших близких родственников были онкологические заболевания, это может говорить о наличии мутаций в определенных генах, например BRCA1 или BRCA2. Однако генетическая предрасположенность — еще не приговор. Важно понимать, что факторы окружаю-

щей среды, питания, физической активности и уровень стресса могут либо усилить этот риск, либо, наоборот, снизить его влияние на организм.

А мы думаем, что исправить ничего нельзя!

Этими примерами я хочу еще раз показать, что нам в наследство передаются не сами физиологические состояния (диабет, онкология и т.п.), а привычки и поведенческие модели. А уже затем повторяемые действия приводят к повторяющимся результатам.

Исследования последних десятилетий в области эпигенетики подтверждают: гены — не приговор. Они могут включаться<sup>5</sup> и выключаться<sup>6</sup>, быть активными или пассивными. Они могут запускать хронические болезни, а могут, напротив, программировать наш организм на здоровье, силу и долголетие.

И мы можем на них влиять! Образ жизни, питание и физическая активность, уровень стресса и состояние окружающей среды — вот те факторы, которые управляют нашей генетикой.

Прочитав сейчас эту фразу, ответьте честно: ведь именно эти пункты мы каждый день с такой легкостью отодвигаем «на потом»? Обещаем себе заняться спортом, отказаться от алкоголя и меньше «залипать в гаджетах», когда

а) появится время,

б) заработаем достаточно денег или

в) \_\_\_\_\_ (добавьте сюда ваш вариант).

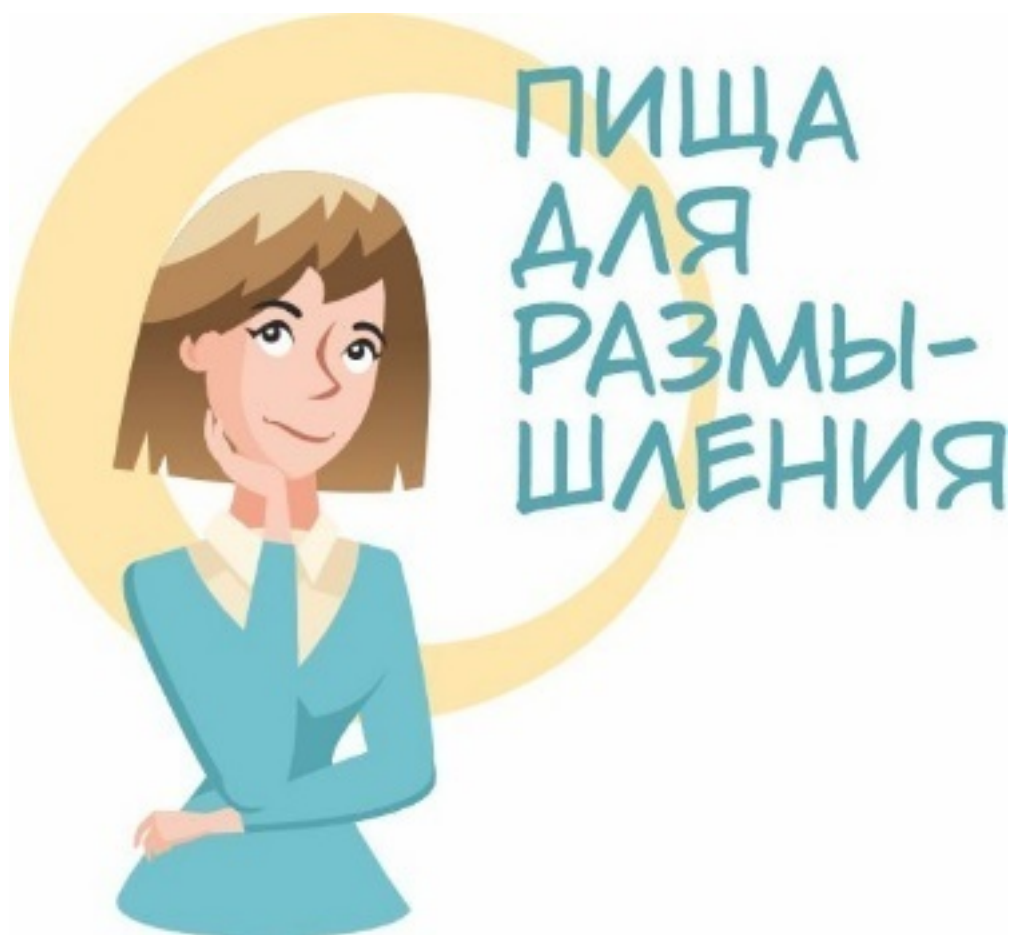
Так что формирует наши действия и, как следствие, физические недомогания или, наоборот, прекрасное самочувствие? Расстановка приоритетов!

Далее мы с вами разберемся, как именно наш образ жизни взаимодействует с нашей наследственностью, и как связаны генетика и эпигенетика. Надеюсь, после прочтения этой части книги вы снова поставите собственную жизнь — ее ритм, здоровье и гармонию — на первое место.

---

<sup>5</sup> Ген включен (активен) — это означает, что данный ген работает и участвует в синтезе белков или других процессов в организме. Его активность влияет на функции клеток, органов и систем, а также может значительно повысить вероятность развития заболеваний, к которым существует генетическая предрасположенность.

<sup>6</sup> Ген выключен (неактивен) — это означает, что ген не участвует в биологических процессах, он «молчит» и не оказывает влияния на работу организма. Это может быть естественным механизмом или результатом воздействия внешних факторов, таких как образ жизни, питание, уровень стресса и окружающая среда.



Забегаю немного вперед, хочу, чтобы ты, дорогая читательница, знала и помнила: все, что мы делаем сегодня, оставляет след не только в нашем собственном организме, но и в будущем наших детей и внуков. Наши привычки, наш образ жизни, каждое наше действие — это не просто индивидуальный выбор. Это послание следующему поколению, код, который они унаследуют, даже не осознавая этого.

Когда мы выбираем свежие продукты вместо фастфуда, активность вместо малоподвижного образа жизни, осознанность вместо подавленных эмоций, мы не просто заботимся о своем теле. Мы создаем пример, который передается дальше. Мы показываем нашим детям: «Здоровье — это выбор, любовь к себе — это привычка, счастье — не случайность, а результат осознанных решений».

### **Гены могут многое, но решают не они**

Генетика долгое время рассматривалась как неизбежная данность — набор характеристик, который мы получаем от родителей и передаем своим детям. Однако современные исследования показали, что наше здоровье определяется не только генами, но и тем, как эти гены «включаются» или «выключаются». Именно этот процесс изучает эпигенетика — наука, которая изучает, как образ жизни, питание, стресс и факторы окружающей среды могут изменять активность генов, не изменяя последовательность ДНК, и как эти изменения отражаются на здоровье потомства.

Каждый из нас получает половину генетического материала от матери и половину от отца. Эти гены отвечают за множество процессов: от цвета глаз до предрасположенности к определенным заболеваниям. Предрасположенность к диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям или онкологии может быть заложена генетически. Предрасположенность к ожирению и некоторые особенности метаболизма тоже имеют генетическую составляющую.

Однако **наличие гена, связанного с риском болезни, не означает, что болезнь обязательно разовьется.** Сам по себе ген — еще не судьба! Все зависит от того, как вы живете, чем питаетесь, как отдыхаете и думаете. Именно вы определяете, «включатся» ли эти гены или нет.

От чего же зависит включение и выключение генов? Во-первых, это питание. Мы только что выше говорили о привычках, которые формируются в семье, и вот перед нами одна из самых весомых причин пересмотреть эти привычки.



Еда — это не просто калории, это информация. Рацион, богатый антиоксидантами, витаминами и минералами, поддерживает здоровую экспрессию генов, помогая организму функционировать так, как задумано природой. Свежие овощи, ягоды, орехи, зелень — все это «пишет»

благоприятный сценарий для наших клеток. А вот избыток сахара, трансжиров, искусственных добавок и токсинов может «включить» гены, связанные с воспалением, нарушением обмена веществ и хроническими заболеваниями. Замечали, как после тяжелой, перегруженной трансжирами и добавками еды, вы ощущаете не прилив сил, а наоборот, усталость, тяжесть, сонливость, плохое настроение? Это не просто совпадение — это химические процессы внутри нас.

Но не только еда влияет на поведение генов. Стресс тоже оставляет глубокий след. Он в прямом смысле слова бьет по «переключателям» эпигенетики, усиливая предрасположенность к депрессии, тревожным расстройствам, сердечно-сосудистым и аутоиммунным заболеваниям. Уверена, что многие из вас на себе испытали, как после сильного стресса резко снижается энергия, ухудшается сон, обостряются болезни. Все это — следствие того, как стресс буквально переписывает работу наших генов, влияя на биохимию, гормоны и иммунную систему.

Кроме того, важно понимать: даже без резких эмоциональных всплесков, но, если человек живет в состоянии постоянного напряжения, тревожности, перегрузки и спешки, — это перманентный или хронический стресс. Такой фоновый стресс может не ощущаться остро, но он активирует те же эпигенетические механизмы, влияя на экспрессию генов, связанных с воспалением, истощением и преждевременным старением. День за днем он перепрограммирует наш организм — не на здоровье и устойчивость, а на уязвимость.

Чтобы успокоиться, кто-то — следуя унаследованным привычкам, — тянется за сигаретой или бокалом вина, но, по факту, только усугубляет стресс. Про влияние курения, алкоголя, тяжелых металлов и загрязненного воздуха на работу генов и в целом на организм человека мы поговорим в следующей главе.

Но есть и то, что запускает в нашем организме процессы оздоровления. Прежде всего, это — спорт. Регулярные упражнения улучшают эпигенетические процессы, активируя гены, отвечающие за метаболизм, иммунитет, выработку энергии. Движение — это не просто способ оставаться в форме, это настоящий ключ к молодости и долголетию.

*Наши гены — это не жесткий код, а гибкая система, реагирующая на все, что с нами происходит, на каждый наш выбор. Еда, стресс, физическая активность, окружающая среда — все это словно отдельные инструменты большого оркестра. И от того, как каждый из них звучит, зависит, будет ли симфония здоровья гармоничной.*

### **Как образ жизни родителей влияет на здоровье детей**

Научные исследования показывают, что эпигенетические изменения, вызванные образом жизни родителей, могут передаваться детям и даже внукам. Это означает, что наши привычки, уровень стресса, питание и даже психологическое состояние не просто остаются внутри нас как информация в клетках, но и программируют здоровье будущих поколений.

Мы часто думаем, что если у наших предков была сложная жизнь — войны, голод, эмоциональные травмы, — а нам повезло родиться в более благоприятных условиях, то их опыт на нас не отразится. Однако исследования доказывают обратное. Дети, даже родившиеся в период достатка, у родителей, которые до этого какое-то время жили в условиях стресса и недоедания, имеют более высокий риск хронических заболеваний. Это связано с тем, что организм родителей уже успел адаптироваться к сложным условиям, а затем передал эти «установки» через эпигенетические механизмы. Приведу данные некоторых научных исследований, которые подтверждают этот эффект.

### **Исследование шведского голода XIX века на примере жителей одного города (2008 год)**

Где проводилось: Швеция, Университет Умео.

Что изучали: ученые анализировали данные нескольких поколений жителей шведского города Эвертрон. В частности, они изучали здоровье внуков людей, переживших голод в XIX веке.

Что обнаружили: внуки людей, которые пережили нехватку пищи в детстве, имели меньший риск диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. У тех, чьи предки переживали избыточное питание в детстве, наблюдался повышенный риск ожирения и метаболических заболеваний.

Почему это важно: эти данные показывают, что метаболизм будущих поколений может быть «перепрограммирован» в ответ на стрессовые условия жизни предков. Голод или, наоборот, избыток пищи оставляет эпигенетический след, который передается через поколения, регулируя реакцию организма на питание.

**Вывод:** то, как питается одно поколение, может повлиять на здоровье его потомков. Наши пищевые привычки — это не просто личный выбор, но и вклад в здоровье будущих детей и внуков.

### **Влияние стресса во время беременности на психическое здоровье ребенка**

Где проводилось: Канада, Университет Макгилла.

Что изучали: исследователи наблюдали за женщинами, пережившими сильный стресс во время беременности, и анализировали уровень тревожности и депрессии у их детей.

Что обнаружили: у детей, чьи матери испытывали сильный стресс во время беременности, наблюдались изменения в экспрессии генов, регулирующих уровень кортизола (гормона стресса). Это приводило к тому, что у этих детей была повышенная чувствительность к стрессу и повышенный риск тревожных расстройств в будущем.

Почему это важно: исследование показало, что психоэмоциональное состояние матери во время беременности напрямую влияет на работу гормональной системы ребенка. Это подтверждает, что стресс может «перепрограммировать» гены, влияя на реакцию организма на угрозы и предрасположенность к психическим расстройствам.

**Вывод:** женщинам, планирующим беременность, важно не только следить за физическим здоровьем, но и управлять стрессом, так как это оказывает долговременное влияние на психическое здоровье их детей.

### **Голландский голод 1944–1945 гг. и его влияние на ДНК потомков**

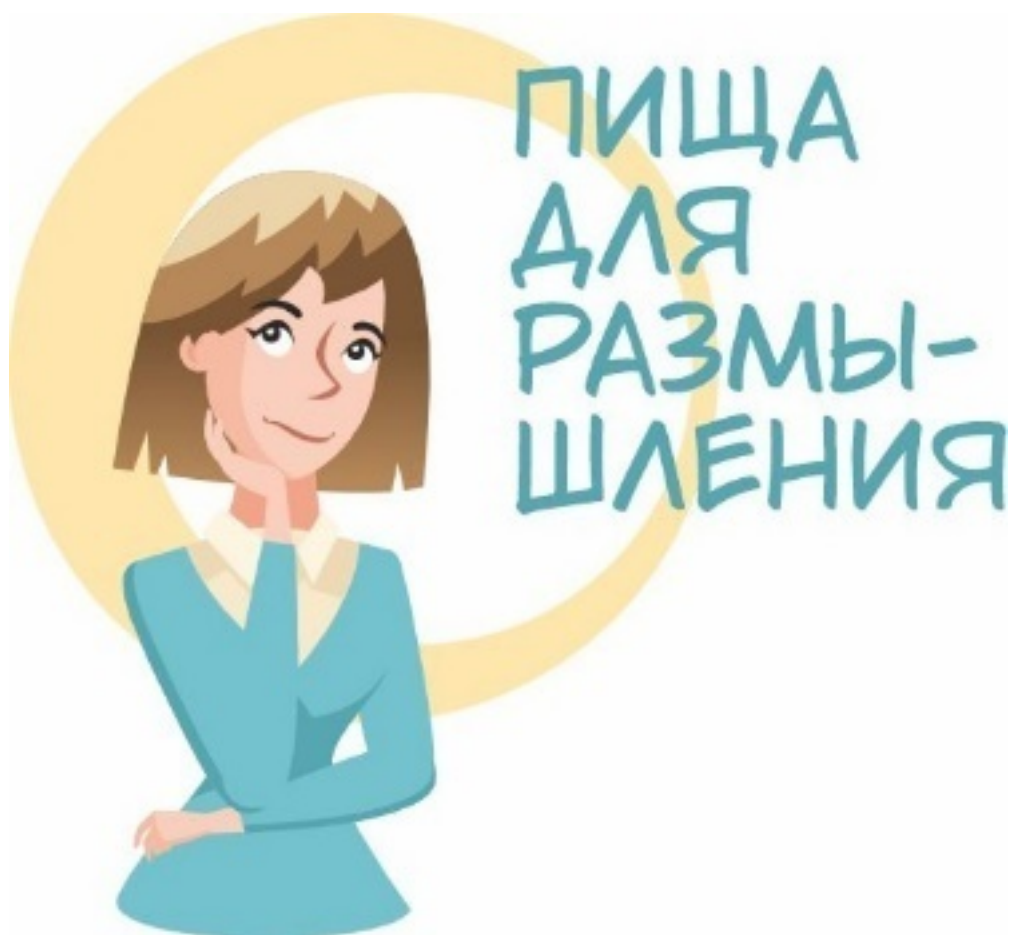
Где проводилось: Нидерланды, Университет Лейдена.

Что изучали: исследователи анализировали ДНК людей, рожденных во время Голландского голода в конце Второй мировой войны, и сравнивали их с людьми, родившимися до и после этого периода.

Что обнаружили: у людей, которые находились в утробе матери в условиях крайнего недоедания, были изменены эпигенетические метки на генах, регулирующих обмен веществ. Эти люди во взрослом возрасте чаще страдали ожирением, диабетом 2 типа и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Почему это важно: это исследование доказало, что голод во время беременности вызывает эпигенетические изменения у плода, которые влияют на метаболизм на всю жизнь.

**Вывод:** рацион матери не только определяет здоровье ребенка при рождении, но и может программировать его на долгосрочные изменения в обмене веществ.



Эпигенетика доказывает, что образ жизни — это ключ к здоровью будущих поколений. Наши гены подстраиваются под нас. Мы можем управлять их активностью и передавать потомкам не только ДНК, но и здоровье. И это не просто теория, а биологический факт.

*С каждым осознанным выбором мы либо создаем хаос, передавая дальше негативные привычки, хронический стресс и болезни, либо возводим прочный фундамент здоровья. То, как мы питаемся, справляемся со стрессом, какие химические вещества нас окружают, — все это на клеточном уровне передается детям и даже внукам.*

*Так что выбираете вы: запрограммировать здоровье будущего поколения или передать им багаж прошлых ошибок?*

Чтобы наглядно показать, как внешние и внутренние факторы могут включать или выключать гены, давайте рассмотрим следующие данные. Они помогут понять, какие именно механизмы управляют вашим здоровьем на клеточном уровне.

*Прежде чем мы начнём знакомиться с отдельными генами, хочу договориться с тобой об одном важном правиле. **Этот разбор — не руководство к самолечению и не список рекомендаций, которые нужно немедленно внедрять в жизнь.** Моя задача сейчас — показать тебе, насколько сложна и одновременно удивительна работа нашего организма: как генетические особенности взаимодействуют с питанием, стрессом, сном, движением, окружающей средой и другими факторами. Поэтому **перечисленные ниже вещества, продукты или действия воспринимай прежде всего как информацию, которая помогает увидеть эти взаимосвязи, а не как персональные назначения**.*

*Не спеши покупать добавки, менять рацион или составлять собственный протокол по каждой прочитанной карточке. Мы только начинаем собирать общую картину. Дальше*

*в книге ты проведёшь самодиагностику, научишься внимательнее читать сигналы своего тела, познакомишься с базовыми анализами — и шаг за шагом мы разберёмся, на что действительно стоит обратить внимание именно тебе. А пока наша задача проще: понять, насколько многое в работе организма взаимосвязано, и научиться смотреть на здоровье шире.*

## **ГЕНЫ С ПРЯМЫМ ВЛИЯНИЕМ → ВКЛЮЧЕНИЕ / ВЫКЛЮЧЕНИЕ**

### **Название гена: BRCA1/BRCA2**

(гены-супрессоры опухолей, ассоциируется с риском рака груди и яичников)

**Как он влияет на организм:** гены BRCA1/BRCA2 участвуют в репарации ДНК, подавляют рост опухолевых клеток. Наследуемые мутации в BRCA1/2 значительно повышают риск развития рака груди, яичников, простаты и поджелудочной железы. Они могут передаваться по наследству и встречаются у 1 из 400–500 человек (чаще — в некоторых этнических группах, например у ашкеназов). Мутации в BRCA могут быть как наследственными (герминальными), так и приобретенными в течение жизни (соматическими), хотя последние встречаются реже.

**При нормальной (здоровой) функции гена:** функционируют как опухолевые супрессоры — исправляют поврежденную ДНК, предотвращают раковую трансформацию клеток. Обеспечивают генетическую стабильность — поддерживают баланс клеточного роста. Снижен риск онкологии — меньше вероятность накопления мутаций (последние могут приводить к потере белка BRCA или к синтезу нерабочей формы, нарушая процесс репарации. Это приводит к накоплению ошибок в ДНК и нестабильности генома — важному этапу в развитии злокачественной опухоли).

**При нарушении функции гена:** растет вероятность мутаций — ошибки в ДНК не исправляются вовремя. Повышенный риск рака груди, яичников, простаты, поджелудочной железы. Сниженная защита от онкогенных факторов (радиация, токсичные вещества, хроническое воспаление).

### **Факторы, влияющие на работу гена:**

**Полезные факторы** (поддерживают репарацию ДНК, уменьшают окислительный стресс):

антиоксиданты — витамин С, витамин Е, селен, полифенолы;

клетчатка — способствует выведению избытка эстрогенов через кишечник, снижая риск эстрогензависимых опухолей;

омега-3 жирные кислоты — снижают воспаление, укрепляют клеточные мембраны;

физическая активность — уменьшает уровень эстрогена, снижает риск гормонозависимых опухолей;

фолаты/ витамин В9 — участвуют в синтезе и репарации ДНК, а также в процессах метилирования — ключевых для эпигенетической регуляции.

**Неблагоприятные факторы** (повышают риск повреждения ДНК и мутаций):

дефицит витамина D — связан с повышенным риском рака груди и яичников;

хроническое воспаление — увеличивает уровень повреждений ДНК, истощает защитные механизмы;

эстрогендоминантность — дисбаланс с избытком эстрогенов при недостатке прогестерона может стимулировать избыточный рост клеток и повышать онкологический риск;

канцерогены/ бензопирен, диоксины, тяжелые металлы — повреждают ДНК и нарушают работу генов-супрессоров опухолей.

Радиация и УФ-излучение могут вызывать мутации в генах репарации ДНК (включая BRCA1/2), снижая защиту от онкогенных факторов. При наличии мутаций в BRCA1/2 необходимы регулярные онкоскрининги, профилактическое наблюдение, а в отдельных случаях — превентивные меры (например, удаление тканей с высоким риском). Однако даже без мутаций **поддержание здорового образа жизни способствует сохранению активности генов-**

**супрессоров и снижает общий онкориск.** BRCA-тестирование рекомендуется при семейных случаях онкологии, особенно в молодом возрасте. Его результаты могут помочь в ранней профилактике и индивидуализированной терапии.

**Название гена:** ACE

(ангиотензин-превращающий фермент; ген, регулирующий артериальное давление)

**Как он влияет на организм:** контролирует работу сосудов, уровень артериального давления. Ген ACE кодирует фермент, участвующий в превращении ангиотензина I в ангиотензин II — вещества, сужающего сосуды, повышающего давление и стимулирующего выработку альдостерона (задержка натрия и воды). Также участвует в регуляции баланса жидкости и электролитов.

**При нормальной (здоровой) функции гена:** давление в пределах нормы.

**При нарушении функции гена:** повышенная активность ACE — усиленное образование ангиотензина II — сужение сосудов, повышение давления и риска инсульта.

**Факторы, влияющие на работу гена:**

**Полезные факторы** (снижают активность гена, поддерживают нормальный тонус сосудов, снижают давление):

калий — бананы, шпинат, картофель, бобы;

магний — орехи, семена, зелень;

омега-3 жирные кислоты — рыбий жир, льняное масло;

антиоксиданты и полифенолы — зеленый чай, гранат, ягоды, куркума; физическая активность, умеренные кардионагрузки — ходьба, плавание, йога, дыхательные практики способствуют расширению сосудов и снижению давления;

достаточное потребление воды — улучшает кровообращение.

**Неблагоприятные факторы** (повышают активность гена, увеличивают сосудистое сопротивление, могут способствовать гипертонии):

высокое потребление натрия (соли);

дефицит калия и магния;

хронический стресс — повышенный кортизол стимулирует задержку натрия; сидячий образ жизни;

высокий уровень инсулина (инсулинорезистентность);

употребление алкоголя;

курение — вызывает повреждение сосудов и способствует их сужению.

**Полиморфизм гена ACE** (вставка/делеция, I/D) влияет на уровень фермента. Носительство аллели D ассоциировано с повышенной активностью ACE и более высоким риском артериальной гипертонии.

**Название гена:** APOE ε4

(вариант гена, ассоциированный с риском болезни Альцгеймера и когнитивных нарушений)

**Как он влияет на организм:** существует три основных варианта APOE: ε2, ε3 и ε4. Последний ассоциирован с более высоким риском когнитивных нарушений и болезни Альцгеймера, особенно у гомозиготных носителей (две копии ε4). Регулирует липидный обмен, связан с болезнью Альцгеймера и сердечно-сосудистыми болезнями, уровнем холестерина и здоровьем головного мозга.

**При нормальной (здоровой) функции гена:** Улучшенный транспорт липидов. Нормальная регенерация нервных клеток. Снижение воспаления в головном мозге.

**При нарушении функции гена:** Повышенный риск болезни Альцгеймера (особенно при наличии двух копий ε4). Повышенный уровень холестерина и воспаления. Более высокая

чувствительность к насыщенным жирам и трансжирам. Ухудшенный ответ на углеводы и инсулинорезистентность. Снижена способность к переработке насыщенных жиров и холестерина — особенно важно ограничивать жирное мясо, масло, сливки и переработанную пищу.

**Факторы, влияющие на работу гена:**

**Полезные факторы** (поддерживают оптимальную работу АРОЕ и защищают мозг):  
омега-3 жирные кислоты (DHA, EPA) — улучшают липидный обмен, снижают воспаление, улучшают связь между нейронами и защищают от повреждений;  
среднецепочечные триглицериды (МСТ, кокосовое масло) — источник энергии для мозга без повышения инсулина;  
масло авокадо — источник полезных жиров, способствует снижению воспаления;  
ресвератрол (виноград, какао, красное вино в умеренных количествах) — нейропротекторное действие;  
физическая активность — снижает риск деменции, улучшает липидный обмен;  
кето или средиземноморская диета — уменьшает воспаление, стабилизирует метаболизм;  
магний, витамин D и цинк — поддерживают нейропластичность;  
антиоксиданты (куркумин, астаксантин, сульфорафан) — защищают нейроны от повреждений.

**Неблагоприятные факторы** (повышают риск когнитивных нарушений у носителей АРОЕ  $\epsilon 4$ ):

насыщенные жиры (жареная пища, обработанное мясо, фастфуд) — способствуют накоплению холестерина в мозге;  
высокий уровень сахара и быстрые углеводы (сладости, белый хлеб, сладкие напитки) — усиливают инсулинорезистентность, связаны с болезнью Альцгеймера;  
хронический стресс и высокий уровень кортизола — ускоряют разрушение нейронов;  
дефицит сна (менее 6 часов в сутки) — нарушает удаление бета-амилоида и других метаболитов, усиливая риск нейродегенерации;  
алкоголь (особенно регулярное или чрезмерное потребление) — усиливает воспаление и окислительный стресс, нарушает работу митохондрий и барьерных систем мозга.

**Генотип АРОЕ  $\epsilon 4$  — не приговор.** Образ жизни, питание, физическая активность и контроль воспаления могут значительно снизить риски и сохранить здоровье мозга на долгие годы.

**Название гена:** LEP

(ген лептина, регулирующий аппетит и энергетический баланс)

**Как он влияет на организм:** регулирует чувство насыщения.

**При нормальной (здоровой) функции гена:** чувствительность к лептину сохранена — мозг получает сигнал о насыщении. Регуляция аппетита, потребления калорий и энергетических запасов сбалансирована. Поддерживается нормальный уровень жира и метаболизма.

**При нарушении функции гена:** повышенный уровень лептина в крови. Лептинорезистентность — мозг перестает реагировать на сигнал насыщения. Увеличение жировых запасов. Замедленный метаболизм. Формируется порочный круг: чем выше уровень лептина, тем ниже чувствительность к нему, что ведет к перееданию и набору веса.

**Факторы, влияющие на работу гена:**

**Полезные факторы** (поддерживают нормальный уровень лептина и чувствительность к нему):

низкоуглеводное питание — стабилизирует уровень инсулина и предотвращает лептино-резистентность;

омега-3 жирные кислоты (рыбий жир, льняное масло) — снижают воспаление, повышают чувствительность к лептину;

белки в достаточном количестве — стимулируют выработку лептина и усиливают насыщение;

пищевые волокна (овощи, цельнозерновые) — способствуют балансу лептина;

физическая активность — повышает чувствительность мозга к лептину;

качественный сон (7-9 часов в сутки) — снижает уровень грелина (гормона голода) и повышает чувствительность к лептину.

**Неблагоприятные факторы** (вызывают лептинорезистентность и нарушения работы LEP):

избыток сахара и быстрых углеводов (сладости, белая мука) — приводит к инсулинорезистентности и сбоям в работе лептина;

обработанные продукты (фастфуд, полуфабрикаты, трансжиры) — способствуют хроническому воспалению;

хронический недосып (менее 6 часов в сутки) — усиливает голод, нарушает метаболизм и снижает чувствительность к лептину;

хронический стресс — вызывает дисбаланс гормонов голода и насыщения;

частые перекусы, нерегулярное питание — нарушают стабильность сигналов насыщения и секрецию лептина.

**Поддержание чувствительности к лептину — ключ к здоровому аппетиту, снижению веса и сбалансированному метаболизму.**

### **Название гена: GSTT1**

(ген детоксикации, участвующий в глутатион-зависимом выведении токсинов)

**Как он влияет на организм:** выведение токсинов из организма (глутатионовый метаболизм).

**При нормальной (здоровой) функции гена:** эффективный вывод токсинов.

Снижение окислительного стресса и воспаления. Защита печени, легких, почек. Снижение нагрузки от алкоголя, медикаментов, ксенобиотиков.

**При нарушении функции гена:** Снижение детоксикационной активности. Повышение окислительного стресса и воспаления. Повышенная токсическая нагрузка. Риск заболеваний печени, легких, сосудов. Уязвимость к алкоголю, лекарствам, пестицидам. Повышенный риск рака, сердечно-сосудистых заболеваний и хронических воспалительных процессов.

### **Факторы, влияющие на работу гена:**

**Полезные факторы** (улучшают работу гена, усиливают детоксикацию, защищают клетки):

глутатион (НАС) — серосодержащие продукты: чеснок, лук, брокколи, цветная капуста; крестоцветные овощи (брокколи, капуста, брюссельская капуста, горчица) — активируют ферменты детоксикации;

куркумин, ресвератрол и кверцетин — активируют ферменты фазы II детоксикации и защищают клетки от повреждений;

омега-3 жирные кислоты — уменьшают воспаление и поддерживают функцию митохондрий и клеточных мембран;

физическая активность — увеличивает скорость метаболизма токсинов;

адекватный уровень витамина С, селена и цинка — поддерживают работу антиоксидантных ферментов.

**Неблагоприятные факторы** (угнетают активность GSTT1, снижают детоксикацию, увеличивают токсическую нагрузку):

обработанные продукты, трансжиры — способствуют накоплению токсинов; курение, алкоголь — перегружают систему детоксикации;

загрязненная среда (пестициды, тяжелые металлы, выхлопные газы) — повышают нагрузку на фермент;

недостаток белка, серосодержащих аминокислот (цистеин, метионин) и антиоксидантов — нарушает синтез глутатиона и снижает активность GSTT1; высокий уровень сахара и инсулина — увеличивает окислительный стресс.

**Поддержка гена GSTT1 — важный фактор в защите организма от окислительного стресса**, загрязнений и медикаментозной нагрузки. Даже при генетически сниженной активности фермента, грамотное питание и образ жизни могут существенно усилить детоксикацию.

**Название гена:** TNF- $\alpha$

(Tumor Necrosis Factor Alpha, ген регуляции воспаления и иммунного ответа)

**Как он влияет на организм:** контролирует воспалительные реакции, участвует в регуляции иммунного ответа, клеточного роста и апоптоза.

**При нормальной (здоровой) функции гена:** быстрый иммунный ответ на инфекции и повреждения. Контроль воспаления, поддержка регенерации тканей. Защита от раковых клеток (контроль их роста).

**При нарушении функции гена:** хроническое воспаление (повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, артрита, нейродегенеративных заболеваний и преждевременного старения). Повышенная реакция иммунной системы (аутоиммунные заболевания: ревматоидный артрит, болезнь Крона, псориаз). Ускоренное старение и дегенеративные процессы в тканях. Плохая реакция на инфекции. Замедленное заживление ран. Повышенный риск онкологических заболеваний.

**Факторы, влияющие на работу гена:**

**Полезные факторы** (снижают воспаление и балансируют TNF- $\alpha$ ):

мега-3 жирные кислоты (DHA, EPA из рыбы и водорослей) — ингибируют выработку TNF- $\alpha$  и снижают воспаление;

куркумин (из куркумы) — мощный ингибитор TNF- $\alpha$ ;

ресвератрол (красный виноград, какао, ягоды) — подавляет избыточную активность TNF- $\alpha$ ;

зеленый чай (EGCG) — снижает уровень воспалительных цитокинов;

крестоцветные овощи (брокколи, капуста, брюссельская капуста) — поддерживают иммунный баланс;

витамин D, магний, цинк, селен — регулируют иммунный ответ, снижают экспрессию провоспалительных цитокинов (включая TNF- $\alpha$ );

физическая активность (аэробные нагрузки, умеренные силовые тренировки) — снижает воспаление;

кверцетин — флавоноид с мощным противовоспалительным действием, подавляет экспрессию TNF- $\alpha$  и снижает выработку провоспалительных цитокинов;

пробиотики (Lactobacillus, Bifidobacterium) — модулируют микробиоту кишечника, улучшают барьерную функцию и снижают воспаление.

**Неблагоприятные факторы** (повышают уровень TNF- $\alpha$ , усиливают воспаление):

избыток сахара и рафинированных углеводов — стимулируют воспалительные процессы; трансжиры и омега-6 жирные кислоты (фастфуд, жареные продукты) — способствуют хроническому воспалению;

хронический стресс и высокий уровень кортизола — увеличивают воспалительный ответ; алкоголь и курение — повреждают клетки и стимулируют воспалительные цитокины;

хронические нарушения сна ассоциированы с повышением TNF- $\alpha$  и других провоспалительных цитокинов, что усиливает системное воспаление.

**TNF- $\alpha$  является ключевым медиатором воспаления**, но при хронической стимуляции — способствует развитию заболеваний, преждевременному старению и ослаблению защитных функций организма. Поддержание баланса — ключ к долголетию.

**Название гена:** IGF-1

(инсулиноподобный фактор роста 1)

**Как он влияет на организм:** регуляция роста, метаболизма и долголетия.

**При нормальной (здоровой) функции гена:** здоровый рост и развитие мышц, костей и тканей. Поддержка регенерации и восстановления организма. Баланс углеводного и жирового обмена. Защита от возрастных дегенеративных заболеваний.

**При нарушении функции гена:** ускоренное старение и повышенный риск рака (особенно гормонозависимых опухолей). Высокий уровень инсулина, риск диабета. Снижение продолжительности жизни из-за стимуляции клеточного роста. Увеличение жировых запасов и воспаления. Снижение мышечной массы, медленное восстановление тканей. Ухудшение плотности костей, риск остеопороза. Повышенная утомляемость, замедленный метаболизм. Ослабленный иммунитет, сниженная регенерация клеток.

**Факторы, влияющие на работу гена:**

**Полезные факторы** (снижают активность IGF-1, замедляют старение, снижают риск рака):

ограничение калорий и интервальное голодание — снижает уровень IGF-1 и увеличивает продолжительность жизни;

кетогенная диета и низкоуглеводное питание — снижают инсулиновую стимуляцию и уровень IGF-1, повышая чувствительность клеток к метаболическим сигналам;

полифенолы (куркумин, ресвератрол, зеленый чай, кверцетин) — ингибируют избыточную активность IGF-1;

омега-3 жирные кислоты (рыбий жир, льняное масло) — снижают воспаление<sup>4</sup>

физическая активность (умеренные аэробные нагрузки, НПТ) — регулирует уровень IGF-1.

**Неблагоприятные факторы** (повышают уровень IGF-1, ускоряют рост, но могут повышать риски):

избыток белка, особенно животного происхождения (мясо, молочные продукты) — стимулирует IGF-1;

гиперинсулинемия и избыток сахара — стимулируют экспрессию IGF-1 и факторов роста, усиливая пролиферативные сигналы;

частое употребление молока и молочных продуктов — (особенно промышленного коровьего молока) связано с повышением IGF-1 — как из-за наличия природных гормонов, так и за счет стимулирующего действия белков<sup>4</sup>

хронический стресс и высокий кортизол — могут усиливать продукцию IGF-1.

**IGF-1 — ключевой гормон роста**, влияющий на регенерацию, мышечную массу и метаболизм. Однако его избыточная активность связана с ускоренным старением, повышением риска гормонозависимых опухолей и инсулинорезистентности. Баланс IGF-1 важен для долголетия и профилактики хронических заболеваний.

**РЕГУЛЯТОРНЫЕ ГЕНЫ → БАЛАНС (ОПТИМАЛЬНАЯ РАБОТА / НАРУШЕНИЕ РЕГУЛЯЦИИ)**

**Название гена:** FTO (ген ожирения)

**Как он влияет на организм:** регулирует метаболизм жиров и углеводов, влияет на аппетит и предрасположенность к ожирению.

**Когда ген работает оптимально:** сбалансированная регуляция аппетита, эффективное сжигание жира, поддержание нормальной массы тела.

**Когда оптимальная работа нарушена:** повышенный аппетит, склонность к накоплению жира.

**Что управляет этим геном:**

**Полезные факторы** (снижают риск ожирения и улучшают регуляцию гена):

высокобелковая диета;

диета с низким гликемическим индексом (овощи, цельнозерновые);

физическая активность (особенно высокоинтенсивные тренировки);

адекватный сон (7-9 часов);

микробиота — исследования показывают, что состав кишечной микробиоты влияет на экспрессию FTO (пробиотики и клетчатка полезны).

**Неблагоприятные факторы** (усиливают экспрессию FTO и нарушают регуляцию аппетита, что может способствовать набору массы тела):

высокоуглеводное питание (сахар, белая мука, обработанные продукты); сидячий образ жизни;

недосып;

высокий уровень стресса;

нарушение секреции лептина и грелина может усиливать негативные эффекты FTO.

**Ген FTO регулирует энергетический баланс и аппетит.** Его повышенная активность ассоциирована с увеличением тяги к высококалорийной пище и склонностью к накоплению жира. Генетическая предрасположенность не является приговором — модификация образа жизни, питание и сон позволяют сбалансировать работу FTO и снизить риск ожирения.

**Название гена:** DRD4 (ген новизны и риска)

**Как он влияет на организм:** рецептор дофамина, связанный с любопытством, мотивацией и творчеством.

**Когда ген работает оптимально:** любознательность, склонность к риску, устойчивость к стрессу, высокая мотивация.

**Когда оптимальная работа нарушена:** низкая мотивация, апатия.

**Что управляет этим геном:**

**Полезные факторы** (поддерживают баланс):

регулярные вызовы (новая деятельность, путешествия);

физическая активность;

омега-3;

медитации и практики осознанности — помогают управлять дофаминовой системой;

социальная активность — активирует центры вознаграждения и мотивации.

**Неблагоприятные факторы** (вызывают дисбаланс):

дефицит новизны;

однообразный образ жизни.

**Ген DRD4 помогает человеку адаптироваться к новым вызовам** и искать яркие впечатления. Его сбалансированная работа способствует высокой мотивации, устойчивости к стрессу и жажде творчества. Поддержание разнообразия и стимулов в жизни помогает раскрыть потенциал этого гена.

**Название гена:** TP53

(ген «стража генома» — предотвращает развитие рака, контролирует клеточный цикл)

**Как он влияет на организм:** контроль клеточного цикла, подавление опухолей, апоптоз.

**Когда ген работает оптимально:** эффективное подавление опухолей, защита клеток.

**Когда оптимальная работа нарушена:** снижается способность подавлять раковые клетки, повышается риск мутаций и онкологии.

**Что управляет этим геном:**

**Полезные факторы** (поддерживают активность):

антиоксиданты (куркумин, сульфорафан, EGCG);

физическая активность.

**Неблагоприятные факторы** (нарушают регуляцию):

канцерогены (табак, радиация, обработанные продукты);

дефицит антиоксидантов.

**TP53 — ключевой защитный ген**, который активируется в ответ на повреждения ДНК и запускает механизмы самоуничтожения дефектных клеток (апоптоз). Его сбалансированная работа критически важна для профилактики онкологии. Влияние окружающей среды, питания и образа жизни может как поддерживать его активность, так и нарушать.

**Название гена:** IL6 (ген воспаления)

**Как он влияет на организм:** регулирует воспалительные процессы.

**Когда ген работает оптимально:** снижение воспаления, улучшение иммунитета.

**Когда оптимальная работа нарушена:** хроническое воспаление, риск аутоиммунных заболеваний.

**Что управляет этим геном:**

**Полезные факторы** (выключают/ снижают воспаление):

омега-3 жирные кислоты;

куркумин, ресвератрол;

полифенолы (черника, зеленый чай);

EGCG (зеленый чай);

сульфорафан (брокколи);

кверцетин (лук, яблоки).

**Неблагоприятные факторы** (включают/ повышают активность – увеличивают воспаление):

хронический стресс;

высокий уровень инсулина (инсулинорезистентность, избыток углеводов в рационе);

избыток омега-6.

**Ген IL6 играет ключевую роль в иммунной системе**, участвуя в запуске воспалительной реакции. При чрезмерной активации может усиливаться хроническое воспаление и риск аутоиммунных состояний. Модификация образа жизни, в том числе снижение уровня стресса, коррекция питания и прием нутрицевтиков, помогает сбалансировать активность IL6 и снизить воспалительные процессы.

**Название гена:** MAOA (ген агрессии)

**Как он влияет на организм:** регулирует уровень серотонина, норадреналина, дофамина.

**Когда ген работает оптимально:** эмоциональная стабильность

**Когда оптимальная работа нарушена:** повышенная агрессивность, импульсивность.

**Что управляет этим геном:**

**Полезные факторы** (снижают агрессивность):

омега-3 жирные кислоты;

магний;

В6, В12 и фолат (натуральная форма витамина В9, находится в шпинате, салате, листовых овощах, бобовых, орехах и цитрусовых);

физическая активность;

практики медитаций и дыхания.

**Неблагоприятные факторы** (вызывают дисбаланс):

хронический стресс;

алкоголь;

недосыпание — известно, что оно усиливает раздражительность при слабом МАОА;

перегрузка стимуляторами — кофеин, сахар в избытке, особенно при нарушениях МАОА-компенсации.

**Название гена:** BDNF (ген нейропластичности)

**Как он влияет на организм:** нейротрофический фактор мозга, связанный с памятью и обучением.

**Когда ген работает оптимально:** улучшение памяти, обучение, защита от нейродегенерации.

**Когда оптимальная работа нарушена:** снижение когнитивных функций, риск депрессии.

**Что управляет этим геном:**

**Полезные факторы** (включают/ повышают нейропластичность):

физическая активность;

новые навыки и обучение;

омега-3 жирные кислоты;

интервальное голодание (например, 16:8) — умеренное снижение калорийности стимулирует BDNF;

медитация и дыхательные практики — снижая кортизол, они косвенно усиливают нейропластичность;

L-треонин и куркумин (в некоторых исследованиях) — показывают потенциальное влияние.

**Неблагоприятные факторы** (выключают/ ухудшают нейропластичность):

хронический стресс;

недостаток сна;

сахар и ультрапереработанная пища — снижает уровни BDNF;

социальная изоляция — при длительном отсутствии общения снижается пластичность мозга.

**Название гена:** COMT (ген стресса и дофамина)

**Как он влияет на организм:** метаболизм дофамина, норадреналина и эстрогенов.

Варианты гена COMT (Val/Val, Val/Met, Met/Met) по-разному влияют на метаболизм дофамина.

**Когда ген работает оптимально:** хороший стресс-ответ, стабильность настроения и эмоциональный баланс.

**Когда оптимальная работа нарушена:** ухудшается управление стрессом, повышается тревожность, депрессия.

**Что управляет этим геном:**

**Полезные факторы** (регулируют работу гена):

магний — участвует в метилировании, помогает успокоить нервную систему;

зеленый чай (EGCG) — оказывает анксиолитическое и адаптогенное действие;

глубокое дыхание и медитация — снижают уровень кортизола, способствуя нормализации COMT-активности;

SAMe и витамины группы B (особенно B6, B12, фолат) — поддержка метилирования и работы фермента.

**Неблагоприятные факторы** (нарушают баланс):

хронический стресс — истощает дофамин, снижает функцию COMT;

высокий уровень кофеина — может временно блокировать метаболизм катехоламинов и усугублять возбуждение, особенно у людей с низкой активностью COMT.

**Название гена:** CLOCK (ген биоритмов)

**Как он влияет на организм:** регулирует циркадные ритмы, сон, метаболизм.

**Когда ген работает оптимально:** ритм сна и бодрствования в норме, оптимальный циркадный ритм, здоровая регуляция гормонов.

**Когда оптимальная работа нарушена:** сбивается ритм сна и бодрствования, повышается риск метаболических заболеваний.

**Что управляет этим геном:**

**Полезные факторы** (поддерживают баланс):

регулярный режим сна — стабильный ритм засыпания и пробуждения синхронизирует внутренние часы;

утренняя солнечная экспозиция — свет подавляет мелатонин и активирует бодрствование через супрахиазматическое ядро гипоталамуса;

физическая активность — регулирует циркадный ритм и помогает синхронизировать его с внешним светом;

раннее начало приема пищи (в течение 1-2 часов после пробуждения) — синхронизирует метаболизм и циркадные гены.

**Неблагоприятные факторы** (нарушают регуляцию):

нарушение режима сна — сбивает выработку мелатонина и кортизола;

искусственный свет ночью (особенно голубой спектр от экранов) — подавляет синтез мелатонина, нарушает фазы сна;

поздние приемы пищи — нарушают биоритмы.

**Название гена:** FOXP3 (ген иммунорегуляции)

**Как он влияет на организм:** регулирует работу иммунной системы. Ген FOXP3 кодирует транскрипционный фактор, критически важный для развития и функции T—регуляторных клеток (Tregs) — ключевых элементов толерантности иммунной системы.

**Когда ген работает оптимально:** баланс иммунной системы.

**Когда оптимальная работа нарушена:** нарушения в экспрессии FOXP3 связаны с развитием аутоиммунных заболеваний, хронического воспаления, аллергий.

**Что управляет этим геном:**

**Полезные факторы** (поддерживают оптимальную работу):

омега-3 жирные кислоты — обладают противовоспалительным действием, поддерживают регуляторные иммунные клетки;

витамин D — критически важен для экспрессии FOXP3 и дифференцировки Tregs;

куркумин — снижает провоспалительные цитокины, модулирует работу Tregs;

полезная микробиота — через короткоцепочечные жирные кислоты (SCFAs) усиливает FOXP3;

цинк — важный микроэлемент для иммуномодуляции;

физическая активность (в умеренных количествах) — снижает воспаление, нормализует гормоны и укрепляет иммунную регуляцию.

**Неблагоприятные факторы** (подавляют оптимальную работу):

хронический стресс — увеличивает уровень кортизола, подавляет функцию Tregs;  
дефицит витамина D — снижает экспрессию FOXP3;  
воспалительный рацион питания (сахар, трансжиры, переработанные продукты) — усиливает провоспалительные каскады;  
инфекции, воспаления — нарушают баланс иммунного ответа;  
повышенный кортизол — иммунодепрессивен и разрушает толерантность;  
избыточная физическая нагрузка может быть стресс-фактором и нарушать баланс.

**Название гена:** MTHFR (ген метаболизма)

**Как он влияет на организм:** метаболизм фолиевой кислоты, поддержка метилирования, уровень гомоцистеина.

**Когда ген работает оптимально:** метаболизм фолатов нормальный, снижен риск хронических заболеваний.

**Когда оптимальная работа нарушена:** нарушения активности фермента (особенно при полиморфизмах C677T и A1298C) ведут к повышению гомоцистеина, риску сердечно-сосудистых заболеваний, психоэмоциональным расстройствам (депрессия, тревожность, когнитивный спад), повышенному риску тромбозов.

**Что управляет этим геном:**

**Полезные факторы** (включают/ повышают активность):

метилфолат и метилкобаламин — формы B9 и B12, которые могут использоваться организмом даже при полиморфизмах MTHFR;

листовая зелень — натуральный источник фолатов;

магний и цинк — кофакторы ферментов, участвующих в метилировании и преобразовании гомоцистеина;

витамин B6 (пиридоксаль-5-фосфат) — ключевой элемент для преобразования гомоцистеина в цистеин;

бетаин (триметилглицин) — альтернатива при непереносимости метилформ;

глутатиона — защита от последствий окислительного стресса при нарушениях метилирования.

**Неблагоприятные факторы** (выключают/ снижают активность, повышая риск метилирования):

дефицит витаминов группы B — особенно B9 (фолат), B12, B6 — нарушает цикл метилирования;

высокий уровень гомоцистеина — одновременно и следствие, и усугубляющий фактор;

тяжелые металлы и токсины — мешают метилированию, повышают окислительный стресс;

при приеме обычной фолиевой кислоты (не метильной формы) возможны побочные эффекты (накопление неактивного фолата у людей с мутацией).

**Название гена:** SIRT1 (ген долголетия)

**Как он влияет на организм:** регуляция старения, воспаления, метаболизма и энергетического обмена. Поддержка репарации ДНК, энергетического метаболизма. Защита от метаболических и сердечно-сосудистых заболеваний. Участие в регуляции циркадных ритмов и митохондриальной функции. SIRT1 активирует гены, участвующие в долгоживущем фенотипе, включая FOXO, PGC-1 $\alpha$ , AMPK, подавляет воспалительные пути через NF- $\kappa$ B. SIRT1 необходим для аутогенного очищения клеток (аутофагия) — ключевой процесс в профилактике старения и рака.

**Когда ген работает оптимально:** улучшенный метаболизм, защита от ожирения и диабета. Усиленная регенерация клеток, защита ДНК. Снижение воспаления, снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний. Замедление процессов старения.

**Когда оптимальная работа нарушена:** повышенный риск ожирения, метаболических нарушений. Ускоренное старение, повреждение ДНК. Повышенное воспаление, риск хронических заболеваний. Ослабленная регенерация тканей.

**Что управляет этим геном:**

**Полезные факторы** (стимулируют активность SIRT1, замедляют старение, улучшают метаболизм):

ограничение калорий (интервальное голодание, низкокалорийная диета) — активирует сиртуины;

полифенолы (ресвератрол, кверцетин, куркумин, эпигаллокатехин из зеленого чая) — улучшают работу SIRT1;

омега-3 жирные кислоты (рыбий жир, льняное масло) — защищают клетки от воспаления;

физическая активность (особенно ННТ и аэробные тренировки) — усиливает экспрессию SIRT1;

кетогенная и средиземноморская диета — активируют сиртуины и способствуют здоровому старению;

адекватный уровень NAD<sup>+</sup> (никотинамид рибозид, витамин B3) — необходим для работы SIRT1;

коэнзим Q10 — участвует в митохондриальной функции, которую регулирует SIRT1;

птеростильбен — родственник ресвератролу, более биодоступен;

L-карнитин и альфа-липоевая кислота — поддерживают энергетический метаболизм и могут усиливать митохондриальную активность;

три флавоноида в комбинации (Apigenin, Fisetin, Quercetin) — усиливают экспрессию сиртуинов в синергии с физнагрузкой.

**Неблагоприятные факторы** (подавляют активность SIRT1, ускоряют старение, снижают защиту организма):

избыток калорий и сахара — тормозит сиртуины, ускоряет воспаление;

ожирение и инсулинорезистентность — подавляют активность SIRT1;

хроническое воспаление (избыток омега-6, трансжиров, обработанных продуктов);

дефицит физической активности — снижает экспрессию SIRT1;

плохой сон, стресс — угнетают защитные функции гена.

**Название гена:** ESR1 (ген эстрогенов)

**Как он влияет на организм:** поддерживает гормональный баланс. Регулирует чувствительность к эстрогенам. Участвует в поддержании здоровья костей, сердечно-сосудистой системы, жирового и глюкозного обмена. ESR1 регулирует экспрессию генов, ответственных за пролиферацию клеток, ангиогенез, иммунные реакции. При избыточной активации — повышенный риск гормонозависимых опухолей (особенно при избытке эстрогенов или ксеноэстрогенов).

**Когда ген работает оптимально:** нормальный гормональный фон, стабильный уровень эстрогенов. Защита костей от остеопороза. Поддержка сердечно-сосудистой системы. Регуляция обмена веществ и жирового профиля.

**Когда оптимальная работа нарушена:** повышенный риск гормонозависимых опухолей (рак груди, эндометрия). Избыток эстрогенов (эстроген-доминантность). Увеличенный риск тромбозов и воспалительных процессов. Дефицит эстрогенов (симптомы климакса, сни-

жение либидо). Повышенный риск остеопороза. Медленный метаболизм и склонность к ожирению. Повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний.

**Что управляет этим геном:**

**Полезные факторы** (поддерживают нормальную активность ESR1):

фитоэстрогены (соя, лен, красный клевер) — мягкая модуляция уровня эстрогенов; крестоцветные овощи — регулируют эстрогеновый метаболизм (через CYP1A1/1B1 пути). DIM (дииндолилметан) и I3C (индол-3-карбинол) — активные компоненты из крестоцветных, которые улучшают детоксикацию эстрогенов;

омега-3 жирные кислоты и физическая активность — улучшают гормональную регуляцию;

витамины группы В, цинк, магний — поддерживают метаболизм эстрогенов;

холин — важен для метилирования и выведения избыточных гормонов;

пробиотики и ферментированные продукты — поддерживают эстроболом, улучшают гормональный баланс.

**Неблагоприятные факторы** (нарушающие баланс ESR1):

эндокринные дизрапторы (BPA, фталаты, глифосат, триклозан) — нарушают гормональный обмен и чувствительность рецепторов;

избыток жиров и углеводов в питании — способствует повышенному уровню эстрогенов;

хронический стресс и высокий уровень кортизола — понижают чувствительность к эстрогенам;

дефицит клетчатки — ухудшает выведение лишних эстрогенов.

**Название гена:** NR3C1 (ген стрессоустойчивости)

**Как он влияет на организм:** определяет, насколько чувствителен организм к кортизолу, влияя на уровень стресса, риск воспалительных заболеваний, эмоциональную регуляцию, метаболизм глюкозы и жиров.

**Когда ген работает оптимально:** сбалансированная реакция на стресс. Хорошая регуляция энергии, нормальный уровень сахара в крови. Здоровый иммунитет, умеренное воспаление. Контроль жирового обмена и аппетита.

**Когда оптимальная работа нарушена:** Сильная стрессовая реакция, повышенная тревожность. Снижение иммунитета (повышенный риск инфекций). Разрушение мышечной ткани, накопление жира в области живота. Высокий уровень сахара в крови, инсулинорезистентность. Ослабленная реакция на стресс (апатия, снижение мотивации). Хроническое воспаление, повышенный риск аутоиммунных заболеваний. Склонность к депрессии, хронической усталости. Проблемы с метаболизмом (медленный обмен веществ, склонность к полноте).

**Что управляет этим геном:**

**Полезные факторы** (нормализуют уровень кортизола и баланс глюкокортикоидных рецепторов):

адаптогены (родиола, женьшень, кордицепс) — улучшают реакцию на стресс;

магний, цинк, витамины B5, B6, D — поддерживают баланс кортизола;

физическая активность (йога, прогулки, умеренные тренировки) — снижает уровень стресса;

медитация, дыхательные техники — регулируют активность NR3C1;

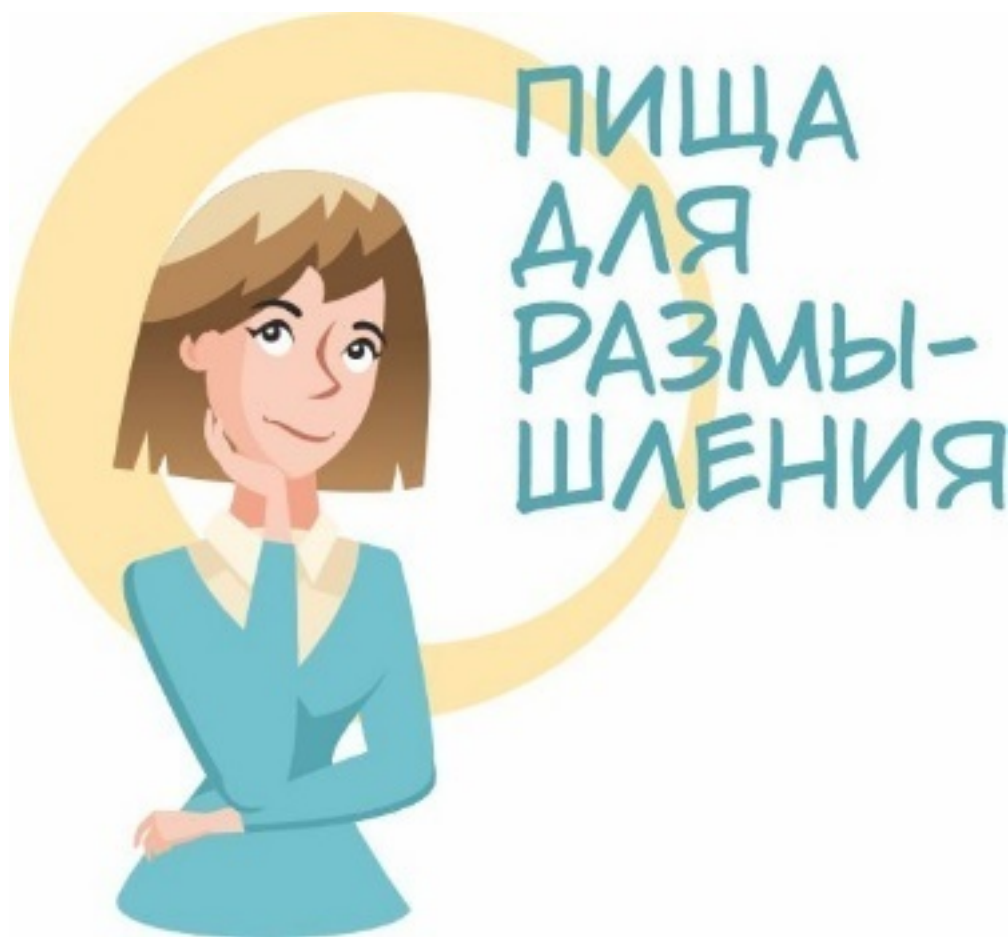
антиоксиданты (куркумин, ресвератрол, зеленый чай) — уменьшают воспаление;

L-Теанин, фосфатидилсерин, глицин — улучшают устойчивость к стрессу, снижают гиперреакцию NR3C1.

**Неблагоприятные факторы** (повышающие уровень кортизола и перегружающие NR3C1):

хронический стресс и недосып — вызывают дисбаланс кортизола;

чрезмерное потребление кофеина и сахара — усиливает стрессовую реакцию;  
перетренированность и недостаток отдыха — перегружает надпочечники;  
избыток омега-6 и воспалительных продуктов — усиливает хроническое воспаление;  
психологические триггеры (тревога, эмоциональные перегрузки) — увеличивают кортизоловую реакцию;  
недостаток белка и аминокислот — ухудшает восстановление после стресса;  
социальная изоляция — повышает восприимчивость к стрессу.



*Только подумайте: любое наше действие, даже самое обычное, — не просто рутина. Это кирпичик, из которого строится здоровье, энергия, жизненная сила. Каждое наше решение, — от того, что мы едим на завтрак, до того, как справляемся со стрессом, — становится посланием не только для наших клеток, но и для будущих поколений. Как же все взаимосвязано в мире!*

Именно поэтому мы сейчас шаг за шагом учимся выбирать заботу о себе. И это не эгоизм, это — акт глубокой любви. Любви к себе и к своим потомкам, к тем, кого мы еще не видели, но чьи жизни уже способны сделать ярче.

Мы не можем изменить прошлое, но можем изменить будущее, начиная с настоящего. Выбирая движение, сбалансированное питание, эмоциональную устойчивость и отказ от лишнего и ненужного, мы программируем наше тело на процветание, а наследие — на гармонию. Ведь забота о себе сегодня — это мощное послание любви, которое наши дети и внуки понесут дальше.

Закончить же эту главу я хочу **Притчей о том, как волшебники превратились в людей.**

*Говорят, когда-то, давным-давно, задолго до наступления Шума, существовал древний Орден могущественных волшебников. Волшебники из этого Ордена не носили мантии и не размахивали жезлами — их магия исходила изнутри. Из тихой ясности ума, из чуткости сердца, из тела, в котором жила мудрость поколений. Они не боролись с жизнью — они танцевали с ней в одном ритме.*

*Им были открыты законы дыхания и паузы, смысла и тишины. Каждое утро начиналось не с задач, а с присутствия: как ты дышишь, как ешь, как касаешься себя и мира — все имело значение. Эти волшебники знали: внимание — главный портал к силе, а тело — живая карта духа.*

*Им не нужно было гнаться за мечтой — мечта сама приходила к тем, кто в ладу с собой. Они не выгорали — потому что не тратили себя, а черпали из неиссякаемого источника внутри. Жизнь текла легко, потому что они были соединены — с собой, с другими, с небом и землей.*

*Но однажды наступила Эпоха Шума. Мир стал быстрее, громче, требовательнее. Паузы исчезли, а тишина превратилась в тревогу. Внимание распалось на тысячи задач.*

*И среди этого Шума волшебники стали забывать, что они — волшебники. Один за другим они теряли связь с собой, со своим телом, — и становились просто людьми. Занятыми, вечно куда-то спешащими, уставшими. Они перестали доверять себе, перестали чувствовать свою силу. Связь с внешним миром превратилась в доказательства своей правоты и достижения. Внешний Шум победил внутреннюю тишину и забрал истину и мудрость.*

*Их тела пытались достучаться до бывших волшебников. Они говорили болью, бессонницей, напряжением. Усталостью, которую не мог снять никакой отдых. Тоской, приходящей без причины. Потерей вкуса к самой жизни...*

*Но Шум был таким сильным, что перебивал эти попытки, культивируя страх и неуверенность, порождая еще больше страданий.*

*Только тихий внутренний голос, как вечный огонек, продолжал шептать внутри каждого из них: «Пожалуйста, вспомни себя и верни Тишину». Так прошло много лет...*

*Сегодня, сквозь гул городов, в череде бесконечных задач, некоторые люди вновь начинают слышать. Иногда — интуитивно, но чаще через болезни и слезы. Слышать и осознавать, что энергию невозможно взять снаружи, — но она возникает изнутри, когда перестаешь предавать себя. Что мечта живет в теле, и путь к ней — через бережное к нему отношение.*

*Возвращаясь к себе, эти люди снова становятся членами могущественного Ордена волшебников. Теми, кто чувствует свое тело и понимает тончайшие взаимосвязи. Кто понимает, что каждый выбор — это маленькое заклинание. Кто знает, что еда, движение, дыхание, покой — не рутина, а способы разговаривать с собой и со своим телом. Теми, кто никогда больше не потеряет себя, бережно пронеся эту силу через поколения в новое время.*

*Это и есть настоящая магия. Магия помнить. Магия быть. Магия передавать...*

## Резюме

В первой главе мы говорили о том, как семейные паттерны формируют наш образ жизни и как привычки, усвоенные в детстве, могут на долгие годы определять состояние нашего здоровья — влиять на гены, поведение, выборы, которые мы совершаем каждый день.

Осознание этих механизмов — это первый шаг к изменениям.

Но я ставила перед собой еще одну особую задачу. Я хотела не только вас проинформировать о каких-то современных тенденциях в науке о здоровье, но и старалась немного пошатнуть те убеждения, на которых вы, возможно, строили свое представление о здоровье и о себе.

Почему это важно? Потому что истинные изменения начинаются только тогда, когда мы готовы посмотреть на привычное под другим углом — признать, что кое-что (или даже многое) из того, во что мы верили годами, может быть пересмотрено.

Если вы уже держите эту книгу в руках, значит, внутри вас есть эта готовность. Готовность искать новые решения, пробовать, задавать вопросы и не бояться сомнений. Ведь сомнение — это не слабость. Это пространство, в котором рождаются возможности. И именно из этих возможностей выстраивается путь к изменениям.

Прежде чем двигаться дальше, остановитесь на мгновение. Подумайте: удалось ли мне в этой главе хотя бы немного расшатать ваши привычные взгляды? Появилась ли мысль, что можно жить иначе — осознаннее, гармоничнее, здоровее?

Если да — значит, путь уже начался! В следующей главе мы шагнем дальше, к более глубоким вопросам, которые помогут вам не просто задуматься о переменах, а действительно начать их.

Позвольте себе открыть сердце для новых идей, а разум — для новых решений. Ведь изменения — это не моментальный скачок, а процесс, и вы уже запустили его.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Дорогие читатели! В этой книге вы встретите несколько заданий для самостоятельной работы. Они нужны не для галочки и не для проверки знаний, — а чтобы вы могли глубже прожить то, о чем мы говорим, и увидеть, как эти идеи откликаются именно в вашей жизни.

Иногда чтение кажется достаточным, но настоящий сдвиг происходит, когда мысли превращаются в личные открытия. Записывая ответы, вы фиксируете то, что важно именно для вас: свои наблюдения, ощущения, решения. К этим заметкам вы сможете возвращаться, чтобы отслеживать, как меняются ваши привычки, взгляды и состояние.

Перед вами — первое задание. Выполняя его, не раздумывайте долго над вопросами. Мы с вами еще не единожды будем к ним возвращаться и углубляться в их суть. Сейчас нам важно жать старт написанию вашей новой истории здоровья!

Вспомните семейные традиции/ привычки/ установки, которые передались вам от родителей или бабушек-дедушек? \_\_\_\_\_

Какие из них вы считаете полезными и хотите сохранить? \_\_\_\_\_

Какие, на ваш взгляд, утратили актуальность или даже вредят? \_\_\_\_\_

Как вы могли бы трансформировать те традиции, которые вам больше не подходят, чтобы сделать их полезными и здоровыми? \_\_\_\_\_

Вспомните, какие хронические заболевания есть в вашей семье: у бабушек и дедушек, у родителей? \_\_\_\_\_

Какие хронические состояния, возможно, есть у вас? \_\_\_\_\_

Какие из хронических заболеваний повторяются из поколения в поколение? Что общего в здоровье трех-четырех поколений вашей семьи? \_\_\_\_\_

Какие, на ваш взгляд, общие привычки и традиции могли повлиять на здоровье членов вашей семьи? \_\_\_\_\_

## Глава 2. Путь к болезни через окружающую среду

### 2.1. Жизнь среди ядов

В предыдущей главе мы выяснили, как семейные традиции и укоренившиеся с детства привычки формируют наше отношение к здоровью, питанию и образу жизни. Но давайте будем честны: это лишь одна сторона медали. Более того, возможно, — не самая опасная.

За последние 100 лет мир изменился радикально. Сегодня он буквально пропитан скрытыми угрозами. Воздух, которым мы дышим, продукты, которые едим, предметы, которыми пользуемся ежедневно, — все они содержат вещества, о вреде которых наши предки даже не задумывались! Пластик, косметика, бытовая химия, радиация от гаджетов и даже искусственный свет — многое из этого было им неизвестно, а для нас может стать скрытым врагом.

И здесь уже не так важно, какие установки мы получили от родителей. Мы можем осознанно работать над своими привычками, менять пищевые и эмоциональные сценарии, но что делать, если внешние факторы продолжают оказывать разрушительное воздействие? Если мы не разберемся с тем, что происходит с телом под влиянием окружающей среды, — мы будем ежедневно терять здоровье, молодость и жизненную силу. В двадцать лет это почти незаметно. В сорок — уже ощущается. А после пятидесяти — за это приходится платить по полной.

В этой главе мы разберем, как именно окружающая среда влияет на наше тело, какие видимые и невидимые угрозы таит в себе современный мир.

#### Токсины — что это?

Каждый день мы сталкиваемся с невидимыми химическими ловушками, промышленными выбросами и продуктами, которые день за днем разрушают организм на клеточном уровне, подтачивая фундамент здоровья. Мы живем среди них, но не замечаем. Не осознаем, какое влияние они оказывают на наше тело и разум, как нарушают гормональный баланс, истощают энергию и ускоряют старение. Это — токсины.

Согласно Большой советской энциклопедии<sup>7</sup>, токсины (от греч. *toxikón* — яд) — это вещества бактериального, растительного или животного происхождения, способные угнетать физиологические функции организма человека или животных, что приводит к заболеванию или гибели.

Однако современный мир добавил к этому определению новые, куда более коварные формы.

Токсины химического происхождения — это синтетические вещества, которые не существовали в природе до эпохи индустриализации. Сегодня они повсеместны: их добавляют в продукты питания в виде консервантов, красителей, ароматизаторов; используют в бытовой химии, косметике, а также в строительных материалах.

Наш организм, созданный для взаимодействия с природой, а не с лабораторными соединениями, просто не успевает справляться с этим наплывом, не успевает их нейтрализовать и вывести. Он словно растерян: как справиться с тем, чего в его эволюционной памяти просто нет?

В отдельную категорию токсинов я выделяю тяжелые металлы — ртуть, свинец, кадмий, алюминий, мышьяк. Да, изначально эти элементы присутствовали в природе, но с развитием промышленности их концентрация в воде, почве, пище и воздухе достигла опасных уровней.

Таким образом, **токсины сегодня — это уже не только природные яды, о которых мы читали в учебниках. Это и продукция химической индустрии: сотни химических соединений, созданных человеком и ставших частью нашей повседневности. Они**

---

<sup>7</sup> Большая советская энциклопедия. в 30-ти т.. — 3-е изд.. — М. : Совет. энцикл., 1969–1986. ил., карт. Онлайн-доступ <https://www.booksite.ru/fulltext/1/001/008/130/index.htm>

**вдыхаются с воздухом, впитываются через кожу, проникают в нас незаметно — пока мы просто живем обычной жизнью.** Именно поэтому важно не пугаться слова «токсины», а научиться их распознавать: понять, где они скрываются, как действуют на тело и даже на эмоции.

Условно токсины можно разделить на две большие группы. Часть из них можно увидеть и почувствовать — это видимые токсины. Другие — словно тени, присутствуют неощутимо. Это токсины невидимые.

**Видимые токсины** — это химические вещества, с которыми мы сталкиваемся каждый день дома, на работе, в транспорте, в общественных местах. Мы используем их автоматически, редко задумываясь об их составе и возможных последствиях для здоровья. Но отсутствие осознанности не освобождает от воздействия: эти вещества проникают в организм, накапливаются и со временем могут нанести серьезный вред.

Бытовая химия и косметика — шампуни, моющие средства, освежители воздуха, дезодоранты, лаки для волос, средства для уборки — часто содержат фталаты, парабены, триклозан, формальдегид, ПАВы и синтетические ароматизаторы. Эти соединения легко проникают через кожу и дыхательные пути, накапливаются и нарушают работу гормональной, иммунной и нервной систем.

Продукты питания могут содержать искусственные добавки: консерванты, красители, усилители вкуса, а также остатки пестицидов, гормонов роста и антибиотиков. Все это накапливается в тканях, провоцирует хронические воспаления, истощает иммунитет и способствует развитию метаболических нарушений.

Алкоголь и табачный дым — узаконенные обитатели нашей реальности, легализованные токсины. Мы знаем о них все, но продолжаем мириться с их присутствием, хотя их влияние на организм давно и убедительно доказано. Алкоголь и табачный дым воздействуют многоуровнево: они вызывают воспаления, повреждают печень, мозг, сосуды, постепенно лишая организм естественных ресурсов для восстановления и ускоряя клеточное старение.

**Невидимые токсины** — это вещества и виды излучения, которые невозможно увидеть, потрогать или почувствовать, но их влияние на здоровье не менее разрушительно. Они действуют скрытно, изнутри нарушая естественные процессы регуляции, восстановления и защиты организма.

Невидимая сеть электромагнитного излучения окружает нас повсеместно: смартфоны, Wi-Fi-роутеры, ноутбуки, бытовая техника и даже обычная электропроводка — все это источники электромагнитных полей (ЭМП), которые формируют особый фон. Постоянное воздействие может нарушать работу нервной системы, снижать иммунную защиту, провоцировать головные боли, раздражительность и бессонницу. Синий свет от экранов — еще один тип невидимого токсина. Он подавляет выработку гормона сна, мелатонина, что нарушает циркадные ритмы, ухудшает качество сна, вызывает быструю утомляемость глаз и может повреждать сетчатку при длительном воздействии.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.