

VPLIV ZDRAVE PREHRANE NA NAŠ ZAPIS V GENIH

*Dvajsetletne raziskave na področju epigenetike so dokazale, da **vplivi iz okolja, kot so dieta, stres in predporodna prehrana spremenijo zapis v genih, ki se dedujejo iz generacije v generacijo!***

Epigenetika (epi- pomeni zunaj) je področje molekularne biologije, ki preučuje spremembe v izražanju genov organizma, ki niso povezane s spremembami v zaporedju DNK. Predstavlja spoznanje, da lahko na izražanje genov vplivajo tudi dejavniki okolja brez da bi se pri tem moral spremeniti zapis DNK. Gre za kemično modifikacijo molekule DNK, ki se lahko v določenih primerih tudi deduje.

Epigenetika se večinoma ukvarja z molekulami, ki se vežejo na določen odsek DNK in s tem povzročijo »vklop« ali »izklop« prepisovanja posameznih genov. To so kemijski dodatki na verigi, med katerimi je najbolj preprosta metilna skupina (en ogljikov in trije vodikovi atomi), ki lahko povzroči, da se določen zapis gena ne bo prevajal v beljakovine in bo tako neaktiven. Najočitnejši primer za delovanje takšnih molekul je celična diferenciacija. Vse celice večceličnega organizma namreč vsebujejo enak genski zapis, kemijski modifikatorji (npr. hormoni, rastni faktorji ipd.) pa med razvojem povzročijo, da se posamezne zarodne celice diferencirajo v specializirane elemente tkiv. Epigenetika je tako eden osnovnih principov biologije evkariontov.

Desetletja je veljalo prepričanje, da je DNA jeklen zapis, ki narekuje življenje nas, naših otrok ter njihovih potomcev. Sedaj pa si predstavljajte svet, v kater si DNA oblikujete po svoji volji.

Spoznanja epigenetikov obračajo vso sedanjo znanost na glavo.

Zdaj, ko vemo, da naša usoda ni zapečaten v naši dvovijačnici, se pred nami odpira svet novih možnosti.

So stvari, ki ji lahko spremenimo v naši genetiki in vplivamo tudi na naše zdravje.

A morate se zavedati... spremembe so lahko na boljše ali slabše.
 Lahko popravite svoj genski zapis, lahko ga poškodujete.



Mi sami si dnevno ali celo iz ure v uro spreminjamo genski zapis, na osnovi hrane, ki jo zaužijemo in zraka, ki ga vdihavamo ter seveda misli, ki jih mislimo.

Kateri gen bo bolj ali manj izražen je odvisno od našega življenjskega stila in okolja.

Leta smo verjeli, da škoda, ki jo delamo sebi s slabimi življenjskimi navadami, prizadeva le nas, naši potomci, pa se bodo rodili s čistimi geni.
A to ne drži, naše epigenetske spremembe bodo dedovale na mnoge generacije.

Epigenetika daje odgovor, zakaj si enojajčni dvojčki z leti postanejo tako različni. Zakaj eden od dvojčkov zboli za rakom, drug pa ostane zdrav, če imata identično DNA?

Z leti se vaš genom ne spremeni, epigenom pa se spremeni dramatično. Posebno v dobi adolescence, pod vplivom psihičnega in čustvenega stresa, kako se odzivate na okolico. Vpliv imajo prav tako zlorabe v otroštvu.

Skrivnost je v metilni skupini, ki se veže na molekulo DNA in izklopi delovanje gena, kar je domena epigenetike.
Takšnim napačnim metilazam pripisujejo nastanek avtizma, depresije, shizofrenije,...

Razvoj bolezni ne zavisi samo od defektnega gena, ampak tudi od epigena. Drugače povedano, pojav bolezni zavisi na to, kako je bil genom usmerjen, da se izrazi.

Znanstveniki so odkrili, da je lažje povzročiti epigenetske spremembe kot pozdraviti poškodovane gene.
Dobra novica! Niste pogubljeni s slabim genom!

Epigenetska terapija zdravi bolezni z epigeno manipulacijo, vključuje spremembo navodil celicam; reaktivira željene gene in deaktivira nezaželjene.

Tako kot epigenom nadzira pojav bolezni, tako vaš um nadzira vaš epigenom.
Torej vaše misli nadzirajo vaše zdravljenje!

Znanost na osnovi epigenetike razlagata *placebo efekt* in spontana zdravljenja.

Epigenetika pomeni "preseganje genov". Kaj jih presega? Tvoj um! Tvoje misli.

Moč misli je končno dobila pozornost, ki ji pripada.

Smo energetska bitja, kot takšna delujemo elektromagnetno na vsak biološki proces. Vsaka misel ali čustvo povzroči biokemijsko reakcijo v telesu oz. njegovih organih.



Genski zapis vpliva na dolžino našega življenja samo 35%, preostali dejavniki so stres, prehrana, gibanje in razni ekološki faktorji.

Vaše verovanje, misli in nameni imajo veliko večji vpliv na vaše življenje kot vaši geni.

Vedno ste mislili, da je pomembno nadzirati vedenje vaših otrok. Morda je zdaj čas, da jih začnete učiti, da znajo kontrolirati *kaj mislijo in kaj čutijo*. Lepo vedenje bo temu sledilo.

Celo pomembnejše; kar vi mislite in čutite bo vplivalo na DNA vašega otroka in njihovih potomcev.