

## REKLI SU O *SUPERGENIMA*

„U *Supergenima* doktor Dipak Čopra i doktor Rudolf Tanzi ilustruju uzajamno dejstvo prirode i odgoja, pozivajući se na najnovija dostignuća genetike i ubedljivo tvrde da adaptacija načina života može da podigne potencijal za promenu nedostataka nasleđenih od roditelja.”

Džejms Guzela, doktor medicinskih nauka, direktor *Centra za istraživanje ljudske genetike* (*Center for Human Genetic Research*),  
Opšta bolnica Masačusets

„Kontrola zdravlja i ponašanja, za koje se nekad mislilo da su uslovjeni genima, danas je dinamično povezana s okruženjem i, što je još važnije, s *našom percepcijom okruženja*. *Supergeni* Dipaka Čopre i Rudijsa Tanzija otrežnujući je primer sinteze nauke o epigenetici koja nudi jednostavno objašnjenje mehanizama pomoću kojih svest i okruženje utiču na našu genetsku aktivnost. Doprinos doktora Čopre i doktora Tanzija vredan je izvor na kojem stičemo moć da upravljamo svojom sudbinom, umesto da budemo ‘žrtve’ nasleđenih osobina.”

Brus H. Lipton, doktor medicinskih nauka, naučnik u oblasti epigenetike i autor bestselera *Biologija verovanja, Spontana evolucija* (*Spontaneous Evolution*) i *Efekat večne zaljubljenosti*

„Koncept po kojem je biologija čovekova sudbina jedno je od najpogubnijih i krajnje patoloških preterivanja koje se provlačilo kroz čitavu istoriju nauke. Taj ekstremno materijalistički stav nametnuo je ljudima izvesno psihološko ropstvo koje je mnoge oteralo u nihilizam i očajanje. U *Supergenima*, doktor Dipak Čopra i doktor Rudi Tanzi razmatraju nov dokaz u prilog tvrdnje da naši geni ne upravljaju nama, već u velikoj meri reaguju na naše izvore i ponašanje. Iz toga je proisteklo gledište koje umnogome obuhvata ne samo čovekovo telo, već i njegov um i duh – gledište vedro i optimistično onoliko koliko je staro bilo mračno i deprimirajuće. *Supergeni* su važna knjiga. Osnažiće svakog ko je bude pročitao, zato što proširuje vidike o tome šta znači biti čovek.”

Lari Dosi, doktor medicine, autor knjige *Jedan um: Kako je naš um deo više svesnosti i zašto je to bitno* (*One Mind: How Our Individual Mind Is Part of a Greater Consciousness and Why It Matters*)

„Knjiga *Supergeni* ruši mit po kojem naši geni određuju našu sudbinu. Dipak Čopra i Rudi Tanzi zadviljujuće detaljno objašnjavaju čaroliju: kako se naša ishrana, način života, naše misli, pa čak i intestinalne bakterije ili mikrobiomi 'obraćaju' našim genima, regulišu uključivanje i isključivanje gena, utiču na svaki aspekt našeg zdravlja. Ovo je suštinski važno štivo za svakoga ko želi da uključi svoje gene za zdravlje, mršavljenje, sreću i dugovečnost!“

Mark Hajman, doktor medicine, direktor Klijendlendskog kliničkog centra za funkcionalnu medicinu (*Cleveland Clinic Center for Functional Medicine*) i autora bestselera *Njujork tajmsa, Rešenje za šećer u krvi* (*The Blood Sugar Solution*)

„Navikli smo da mislimo kako je sve što se događa u našem organizmu genetski uslovljeno ili je posledica našeg okruženja. Međutim, u knjizi *Supergeni*, Dipak Čopra i Rudi Tanzi stručno nam objašnjavaju da je sve u čvrstoj vezi genetike i okruženja, kao i u onome što mi možemo da učinimo u vezi s tim.“

Erik Topol, doktor medicine, autor knjige *Pacijent će vas sad primiti* (*The Patient Will See You Now*), profesor genomike na Istraživačkom institutu Skrips (*Scripps Research Institute*)

„Uvek me je daleko više zanimalo kako možemo da poboljšamo svoje zdravlje, umesto da samo preveniramo bolesti. Nema sumnje da je i jedno i drugo važno, ali učiti ljude kako da postanu bolji – bolji, brži, jači, srećniji – daleko je inspirativnije. Upravo to mi se svidelo u *Supermozgu* (*Super Brain*), prvoj knjizi koju su Dipak i Rudolf zajedno napisali, a onda je i poduprli *Supergenima*. *Supergeni* su po mnogo čemu uvod u *Supermozak*, zato što zaviruju u samu suštinu onoga što jesmo, u ono što nas čini ljudskim bićima i u to koliko je ono što nam se događa sudbinski predodređeno, a koliko mi možemo da utičemo na to. Odgovori na ta pitanja će vas nadahnuti.“

Ne možemo se zadovoljiti time što ćemo jednostavno kriviti svoje gene, naprotiv, treba da shvatimo da možemo da utičemo na taj model života i na način na koji ga naše telo tumači.

Besprekorno preplićući složenu nauku o genima s dirljivim pričama stvarnih ljudi, moji prijatelji Dipak i Rudolf napisali su knjigu koju nećete moći da ispustite iz ruke. Zateći ćete sebe kako grozničavo beležite

delove iz knjige i delite novostečenu mudrost s onima koje volite. Najpre su nam podarili sposobnost da stvorimo supermozak, a sada su isto to uradili s našim supergenima.”

Sandžej Gupta, doktor medicine, neurohirurg i autor knjiga  
*Juriti za životom (Chasing Life), Varanje mrtvih (Cheating Dead)* i  
*Ponedeljkom ujutro (Monday Mornings)*

„Revolucionarno i otrežnjujuće sagledavanje nedavnih otkrića u dvema novim oblastima, epigenetici i mikrobiomici, isprepleteno s praktičnim uvidom u mogućnosti za poboljšanje našeg zdravlja i dugo-večnosti. Rudi Tanzi i Dipak Čopra, čuveni pioniri u oblastima u kojima se bave, napisali su jednu od najvažnijih knjiga o zdravlju ove godine.”

Murali Dorajsvami, doktor medicine,  
profesor psihijatrije i medicine, *Univerzitet Djuk*

„Knjiga *Supergeni* odvešće vas na uzbudljivo putovanje, na kojem ćete istražiti kako genetska ekspresija može da se modifikuje zahvaljujući jednostavnoj promeni načina života, kao i to kako da koristite svoj um. Osnovna poruka ove važne knjige glasi: na našu sudbinu ne utiču isključivo naši geni. Možete da naučite kako da utičete na njih da biste poboljšali svoje zdravlje, duhovno i fizičko blagostanje. Preporučujem je.”

Endru Vejl, doktor medicine, autor knjiga *Zdravo starenje*  
(*Healthy Aging*) i *Spontana sreća* (*Spontaneous Happiness*)

„Naši geni predstavljaju predispoziciju, ali ne i našu sudbinu. Biološki mehanizmi koji utiču na naše zdravlje, duhovno i fizičko blagostanje, često su izuzetno dinamični – na dobar ili loš način. Kad se dobro hranimo, više se krećemo, manje se izlažemo stresu i više volimo, naše telo često ispoljava značajnu sposobnost da se transformiše i zaceli. Knjiga *Supergeni* izuzetan je doprinos našem saznanju da um, mozak, genom i mikrobiom mogu da deluju kao jedinstven sistem. Doktor Čopra i doktor Tanzi nastavljaju da krče put integrativnoj medicini, kako bi ona bila prihvaćena kao konvencionalna medicina. Od svega srca je preporučujem!”

Din Orniš, doktor medicine, osnivač i predsednik *Instituta za istraživanje preventivne medicine* (*Preventive Medicine research Institute*), kliničar i profesor medicine na *Univerzitetu Kalifornija, San Francisko*

„Čopra i Tanzi napisali su knjigu koja će mnogima promeniti život. Potpuno će promeniti kako vidimo uticaj gena na nas i kako mi utičemo na sopstvene gene. Zanimljiva, pitka i interesantna, napisana na osnovu temeljnih istraživanja, knjiga *Supergeni* proširiće naše razumevanje potencijala koji postoje u svakom od nas. Ova knjiga je obavezno štivo.”

Stiven R. Stajnbul, doktor medicine, direktor *Odeljenja za digitalnu medicinu pri Institutu za translacione nauke Skrips (Digital Medicine, Scripps Translational Science Institute)*

„Ova knjiga donosi nam najzdraviji, najdelotvorniji način pouzdanog učestvovanja u samoj evoluciji cele ljudske vrste! Dipak i Rudi ne samo da su nam doneli dobru vest da mi nismo žrtve svojih gena, već su duboko zaronili ne bi li nas učinili odgovornim za sopstveno zdravlje kroz lake i jednostavne promene načina života, koje će poboljšati naše genome, tako da će čak i naši još nerođeni potomci pucati od zdravlja!”

Elizabet Saturis, evolucijski biolog i futurista i autor knjige *Gein ples: Priča o Zemlji i nama (Gaia's Dance: the Story of Earth & Us)*

„Knjiga *Supergeni* pruža nemerljiv doprinos razvoju našeg znanja o umu, mozgu, genomu i mikrobiomu kao jedinstvenom sistemu. Čestitam Rudiju i Dipaku.”

Kit L. Blek, profesor i šef Odeljenja za neurohirurgiju u *Medicinskom centru Sidars-Sinaj (Cedars-Sinai Medical Center)* i autor knjige *Neurohirurg: Inspirativni susreti doktora sa smrtnošću i čudima (Brain Surgeon: A Doctor's Inspiring Encounters with Mortality and Miracles)*

„Genetika je dvosmerna ulica. Doktor Čopra i doktor Tanzi pokazali su kako um može da naloži genu da isceli telo.”

Stuart Hejmerof, doktor medicine, *Univerzitetski medicinski centar Baner (Banner University Medical Center)*, Univerzitet Arizona

Dipak Čopra  
Rudolf E. Tanzi

# Supergeni

*Iskoristite zadržavajuću moć svoje DNK da postignete dobro zdravlje, sreću i blaženstvo*

Leo commerce  
Beograd, 2016

Naziv originala:

Supergenes: Unlock the Astonishing Power of Your DNA for Optimum Health and Well-Being, Deepak K. Chopra

Naziv knjige:

Supergeni, Dipak Čopra

Copyright © 2015 by Deepak Chopra, M. D., and Rudolph E. Tanzy Ph.D.

Copyright © 2016 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reproducovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenosići, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:

Nenad Perišić

Prevod:

Jovana Subotić

Gordana Subotić

Lektura:

Bosiljka Delić

Prelom i korice:

Leo commerce

Za izdavača:

Nenad i Sladana Perišić

Izdavač:

ID Leo commerce, Beograd

Mihajla Bandura 36

011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874

E-mail: nesaperisic@gmail.com

info@leo.rs

www.leo.rs

Štampa:

Sajnos, Novi Sad

Tiraž: 1.000

ISBN 978-86-7950-397-8

Našim porodicama, jer su zahvaljujući ljubavi koju s njima delimo naši geni postali „supergeni”.



# SADRŽAJ

Uvod: Dobri geni, loši geni i supergeni.....	11
Zašto supergeni? Nužnost kao odgovor .....	16
<hr/>	
PRVI DEO	
NAUKA O TRANSFORMACIJI .....	25
<hr/>	
Kako da promenite svoju budućnost: Dolazak epigenetike.....	35
Za bolja sećanja.....	50
Od adaptacije do transformacije .....	56
Novi moćni igrač: mikrobiom .....	75
<hr/>	
DRUGI DEO	
ŽIVOTNI IZBORI ZA POSTIZANJE RADIKALNOG	
FIZIČKOG I DUHOVNOG BLAGOSTANJA.....	95
<hr/>	
Ishrana: Oslobodite se zapaljenja .....	114
Stres: Skriveni neprijatelj .....	137
Vežbanje: Sprovedite dobre namere u delo .....	149
Meditacija: Središte našeg fizičkog i duhovnog blagostanja .....	160
San: Misterija (i dalje) bez koje se ne može.....	173
Emocije: Kako da se osećate ispunjeno .....	186

## TREĆI DEO

### POVEDITE SVOJU EVOLUCIJU.....209

---

Mudrost tela .....	211
Svesna evolucija.....	229
Epilog: Vaše pravo lice .....	252
Dodaci.....	256
Genetski znaci složenih bolesti.....	257
Veliki paradoks DNK.....	268
Epigenetika i karcinom.....	277
Zahvalnost.....	287
Indeks.....	290

# Dobri geni, loši geni i supergeni

Kad biste poželeti bolji život, šta biste prvo promenili? Gotovo niko ne bi rekao „svoje gene“. I to s dobrim razlogom – svi smo naучeni da su geni unapred određeni i nepromenljivi: ono s čim ste se rodili pratiće vas celog života. Ako imate jednojajčanog blizanca, oboje ćete imati identične gene, bez obzira na to koliko su oni dobri ili loši. Ideja o nepromenljivosti gena ukorenjena je u našem svakodnevnom govoru. Zašto su neki ljudi lepši i pametniji od većine? Imaju dobre gene. S druge strane, zašto se poznata holivudska zvezda podvrgava dvostrukoj mastektomiji iako nema nikakvih znakova bolesti? Prete joj loši geni, urođena predispozicija za razvoj karcinoma koji postoji u njenoj porodici. Javnost je preplašena, ali mediji ne govore o tome koliko je ta opasnost zapravo retka.

Vreme je da ispitamo te krute stavove. Naši geni su promenljivi, dinamični i zavise od svega što vi mislite i radite. Svako bi trebalo da zna da mi u velikoj meri utičemo na aktivnost gena. Ta ideja savremene genetike dovela je do preokreta i ujedno je temelj ove knjige.

Džuboks može da stoji u uglu kafića i, čak i ako se nikad ne poméri, i dalje će puštati stotine pesama. Slično je s muzikom naših gena, koja neprekidno stvara ogroman niz hemijskih jedinjenja koja predstavljaju šifrovane poruke. Tek smo počeli da istražujemo koliko su te poruke moćne. Ako se svesno usredsredite na aktivnosti svojih gena, moći ćete da:

- Poboljšate svoje raspoloženje i oslobobite se anksioznosti i depresije;

- Izbegnete sezonske prehlade i grip;
- Povratite normalan i zdrav san;
- Dobijete više energije i izbegnete hronični stres;
- Oslobođite se hroničnih bolova;
- Oslobođite se mnogih nelagodnih stanja;
- Usporite starenje i možda preokrenete taj proces;
- Poboljšate metabolizam – što je najbolji način da izgubite kilograme i održite težinu;
- Smanjite rizik od dobijanja karcinoma.

Dugo se sumnjalo da su za poremećaj telesnih procesa možda odgovorni geni. Sada znamo da su definitivno zaslužni za normalne telesne procese. Za regulisanje celog telesno-umnog sistema zadužena je aktivnost gena, i to često na iznenadjuće načine. Na primer, geni u našem stomaku šalju razne poruke o mnogo čemu što naizgled nema veze sa varenjem, kao što biste očekivali. To su poruke o našem raspoloženju, efikasnosti našeg imunosistema i našim sklonostima ka poremećajima koji su blisko povezani sa varenjem (npr. dijabetesom i sindromom nadraženih creva), ali i sa onima koji nisu tako blisko povezani, kao što je hipertenzija, Alchajmerova bolest i autoimune bolesti, od alergija do hroničnih upala.

Svaka ćelija u našem telu razgovara sa mnogim drugim ćelijama putem genetskih poruka i vi morate da budete deo tog razgovora. Naš način života vodi do korisne ili štetne genetske aktivnosti. Zapravo, aktivnost naših gena može da se izmeni usled bilo kojeg upečatljivog iskustva u našem životu. Zato jednojajčani blizanci, iako su rođeni sa istim genima, kao odrasli pružaju potpuno različite genetske slike. Može da se desi da je jedan blizanac debeo, a drugi mršav; jedan može da bude šizofreničan, a drugi ne; jedan može da umre mnogo pre drugog. Aktivnost gena utiče na sve ove razlike.

Jedan od razloga zbog kojih smo ovu knjigu nazvali *Supergeni* jeste želja da proširimo naš horizont očekivanja u pogledu onoga što geni mogu da urade za vas. Povezanost uma i tela nije kao pešački most koji povezuje dve rečne obale. Mnogo više podseća na telefonsku žicu – zapravo, mnogo telefonskih žica – koje vrve od poruka. I ceo sistem prima svaku poruku – počev od one da pijete sok od pomorandže ujutru, jedete neoljuštene jabuke, da je buka na poslu

manja ili da se šetate pre spavanja. Svaka ćelija prisluškuje svaku našu misao, govor i aktivnost.

Poboljšanje aktivnosti naših gena dovoljan je razlog da odbacite pogubni stav o postojanju dobrih i loših gena. Ali u stvarnosti, naše razumevanje ljudskog genoma – zbira svih naših gena – umnogome se povećalo u poslednje dve decenije. Posle skoro dvadeset godina istraživanja i razvijanja *Projekta ljudski genom*, koji je 2003. završen sa kompletnom mapom tri milijarde baznih parova – abecede koda života – koji se proteže duž dvostrukog heliksa DNK u svakoj ćeliji. Odjednom, ljudska rasa je krenula ka potpuno novim ciljevima. Kao da nam je neko dao mapu neotkrivenog kontinenta. U svetu u kojem, po našim uverenjima, nema više mnogo toga da se istraži, ljudski genom je nova granica koju treba dostići.

Hajde da vam bliže objasnimo koliko je polje genetike danas zapravo rašireno: postoji supergenom koji gotovo beskonačno prevazilazi koncept dobrih i loših gena iz starih udžbenika. Ovaj supergenom čine ova tri dela:

1. Otprilike 23 000 gena koje ste nasledili od roditelja, zajedno sa 97% DNK koji se nalazi između tih gena na lancima dvostrukog heliksa.
2. Mehanizam koji se nalazi u svakom lancu DNK dozvoljava mu da se uključi i isključi, kao što pomoću prekidača palimo i gasimo svetlo. Na taj mehanizam u najvećoj meri utiče naš *epigenom*, uključujući nizove proteinskih pufera. Epigenom je dinamičan i živ koliko i vi i na složen i zadržljajući način zavisi od iskustva.
3. Geni koji se nalaze u mikrobima (sitnim, živim organizmima poput bakterija, vidljivim pod mikroskopom) koji naseljavaju naš stomak, usta i kožu, ali pre svega naša creva. Ovi „stomačnih mikroba“ ima mnogo više nego ćelija. Najpričinjija procena je da imamo oko 100 triliona crevnih mikroba, koji obuhvataju između 500 i 2000 vrsta bakterija. Oni nisu uljezi. Sa tim mikrobima smo se razvijali milionima godina i danas bez njih ne bismo mogli da varimo hranu, odbranimo se od bolesti ili od mnogih hroničnih poremećaja, od dijabetesa do karcinoma.

Vi ste sačinjeni iz sva tri dela supergenoma. To su cigle koje nadograđujete na temelj, koje neprekidno šalju uputstva kroz naše telo. Zapravo, ne možete da shvatite ko ste ako ne razumete svoj supergenom. Najuzbudljivije pitanje u današnjoj genetici ostaje kako su se supergeni spojili i stvorili telesno-umni sistem. Nova otkrića pojavljuju se u bujici znanja i utiču na sve nas. Ona menjaju način na koji živimo, volimo i razumemo svoje mesto u univerzumu.

Savremena genetika može da se svede na jednu rečenicu: *učimo kako da utičemo na gene da nam pomognu*. Umesto da dopustite da vas loši geni povrede, a dobri vam olakšaju u životu, što je bilo preovlađujuće stanovište, o supergenomu bi trebalo da razmišljate kao o poslušnom slugi koji vam može pomoći da usmerite život u željenom pravcu. Vi treba da iskoristite svoje gene, a ne obrnuto. Ne govorimo o ispunjavanju želja – daleko od toga. Savremena genetika je u celosti posvećena poboljšanju aktivnosti gena.

Knjiga *Supergeni* obuhvata najvažnija otkrića koja danas imamo i proširuje ih. Kombinujemo višedecenijska iskustva jednog od vođećih svetskih genetičara i jednog od najpriznatijih predvodnika u umno-telesnoj medicini i duhovnosti. Možda dolazimo iz različitih svetova i drugačije provodimo svoje radno vreme; Rudi vrši najsavremenija istraživanja o uzrocima i mogućem načinu izlečenja Alchajmerove bolesti, a Dipak podučava o umu, telu i duhu na stotinama skupova godišnje.

Međutim, spaja nas strast za transformacijom, bez obzira na to da li se korenji promene nalaze u mozgu ili u genima. Naša prethodna knjiga, *Supermozak (Super Brain)*, služila se najvećim dostignućima neuronauke da bi pokazala kako mozak može da se izleči i obnovi, poboljšavajući svoje uobičajene funkcije da bi doveo do mnogo boljeg ishoda u životu ljudi.

Naša nova knjiga produbljuje tu priču – mogli biste da je nazovete i uvodom u *Supermozak* – zato što sve ono zadirajuće što svaka nervna ćelija svakodnevno čini zavisi od DNK. Svi primamo istu poruku – vi koristite svoj mozak, ne obrnuto – koja se proširuje na genom. Promene se dešavaju pod uticajem načina života, bilo da govorimo o supermozgu ili supergenima. Moguće je da, kroz jednostavne promene načina života, postanemo ljudi koji pokreću ogromne količine neiskorišćenog potencijala.

## DOBRI GENI, LOŠI GENI I SUPERGENI

Najuzbudljivija novina je da razgovor između tela, uma i gena može da se promeni. Ta promena daleko prevazilazi prevenciju, čak i fizičko i duhovno blagostanje, dovodeći nas do stupnja kojeg nazivamo *radikalno fizičko i duhovno blagostanje*. Ova knjiga razjašnjava svaki aspekt radikalnog duhovnog i fizičkog blagostanja, pokazujući nam kako je moderna nauka ili potpuno podržava, ili nas odlučno upućuje na ono što bi trebalo da radimo ako želimo da dobijemo najkorisniji odgovor od naših gena.

Izrazi *dobri geni* i *loši geni* nisu precizni zato što idu u prilog još većoj zabludi: biologija je sudskačica. Kao što ćemo objasniti, nema dobrih i loših gena. Svi geni su dobri. *Mutacija* – promena u redosledu ili strukturi DNK – jeste ono što može da pogorša gene. Druge mutacije pak mogu da pretvore gene u „dobre“. Genetske mutacije povezane sa bolestima koje će sasvim izvesno dovesti do razvoja bolesti tokom uobičajenog čovekovog životnog veka, iznose samo 5% svih mutacija koje dovode do bolesti. Ovo je zanemarljiv postotak u poređenju sa tri miliona varijacija DNK, koliko ih otprilike ima u supergenomu svakog čoveka. Sve dok prihvataate da postoje dobri i loši geni, ostaćete zarobljeni u lošim, prevaziđenim uverenjima. Dopuštate biologiji da određuje našu ličnost. U savremenom društvu, gde ljudi imaju veću mogućnost izbora nego ikada ranije, paradoksalno je što je genetika postala tako deterministička. „Krivi su geni“ postao je uopšteni odgovor na pitanje zašto neko previše jede, pati od depresije, krši zakon, ima psihotičnu epizodu ili čak veruje u Boga.

Ako nas savremena genetika uči nečemu, onda nas uči tome da priroda sarađuje sa sredinom. Naši geni vas mogu predodrediti za gojaznost, depresiju ili dijabetes tipa 2, ali to je kao da kažete da zbog klavira svirate pogrešne note. Mogućnost postoji, ali mnogo je važnije da su i klavir – i gen – u stanju da odsviraju dobru muziku.

Predstavljamo vam ovu knjigu kako biste popravili svoje duhovno i fizičko zdravlje, ne zato što treba izbeći mnogo pogrešnih nota, već zato što treba stvoriti još mnogo divne muzike. U supergenima je ključ lične transformacije, što je danas mnogo dostižnije – i poseljnije – nego ikada dosad.

# INDEKS

- Acetilacija 44, 258, 281  
adaptacija 56–57, 58–60, 62–63,  
238  
ajurveda 168–169, 176–177  
i problemi sa spavanjem 173–174,  
176–177, 184  
Alchajmerova bolest 30–31, 48,  
161–162, 182–183, 221, 257–259,  
261–264  
alergija 44, 67–69, 79, 127, 220  
alergija na hranu 67–69, 127  
alergija na kikiriki 67–68  
alkohol 106, 126–127, 130  
alkoholizam 265  
anksioznost 70, 91–92, 184, 201  
antibiotici 75, 79  
antidepresivi 274, 275, 276  
antiinflamatorna ishrana 90,  
119–120, 123, 125–132, 156  
i dijabetes 260  
i karcinom dojke 264  
antiinflamatorna ishrana 90,  
119–120, 123, 125–132, 156  
i bolesti 75, 77, 257–267, 269–270,  
272–273, 277–278  
i gojaznost 82, 85, 88–90  
i mikrobiom 76, 77, 91–93, 117  
Argerič, Marta 247–248  
aromaterapija 59  
aspirin 109, 119, 175, 264, 270  
autizam 31–32, 77, 196, 269  
autoimuni poremećaji 79, *videti:*  
specifični tipovi  
Bakterije 242, *videti :* mikrobiom  
bakterije kože 223–224  
Baras, Kolin 62  
bezgranična svest 223–225, 253  
biljna ulja 121, 123–124, 133, 134,  
135  
bipolarni poremećaj 258, 265–266  
Blejk, Vilijem 252  
Blekbern, Elizabet 167  
blizanci 11–12, 29, 57  
bolesti 2, 15, 30–32, 38, 257–267,  
269–270, 272–273, 277–278,  
281–282, *videti:* specifični uslovi i  
ishrana 79–80, 130  
Bomon, Vilijem 76  
Celijačna bolest 47, 127  
crevna flora, zdravlje creva, *videti:*  
mikrobiom  
Ćelijska inteligencija 212, 215–218,  
272, 281  
ćelijske funkcije  
i bolest 215, 216, 217, 270–271  
Darma 192–193

## INDEKS

- darovita deca 247–249  
Darvin, Čarls 73–74, 246, 247  
demencija 119–120, *videti:*  
    Alchajmerova bolest  
    demetilacija 156, 159, 279  
    i bolesti 258, 266, 279  
    i stres, strah ili trauma 38, 51,  
        145–146  
    i toksini iz životne sredine 284  
    i vežbanje/gojaznost 37–38,  
        150–151, 155, 156, 157, 158, 159,  
        259–260  
    mapiranje i analiza metilacije –  
    obrasci 66, 260  
    teškoće u tumačenju 60  
*de novo* mutacije 258  
depresija 70, 91, 184, 190, 273–276  
devet elemenata 216, 217  
digestivni trakt 218–219, *videti:*  
    mikrobiom  
dijabetes 43, 88, 89, 130, 132,  
    150–151, 259–260, 284, 285  
Diki, Vilem 47  
DNK 13, 48–49, 252–253, *videti:*  
    epigenetski markeri; histoni;  
    mutacije  
DNK „otpad“ (nekodirajući DNK)  
    277  
mehanizam aktiviranja  
    (uključivanja) 14, 48–49, 67–68,  
        244  
struktura i ponašanje 19–20, 27,  
    28–29, 242–243, 245, 268–269  
telepatski DNK eksperiment 226  
DNK paradoks 268–276  
Dorajsvami, Murali 180  
dugovečnost 34  
  
Džao, Liping 90  
Džejms, Vilijem 91  
Džozi Glosiez 145  
  
Ejkin, Emili 79–80  
emocije 65, 79, 88, 91–92, 107,  
    186–207, *videti:* anksioznost;  
    strah(-ovi); ljubav  
emocionalna inteligencija 197–206  
i meditacija 161–162  
i mikrobiom 77, 91–93  
i mršavljenje 156–157  
i spavanje (san) 179–180  
izbori 188–189  
naučna pozadina 193–197  
negativne emocije i njihove  
posledice 188, 201–202, 203–205  
objašnjenje odluka 189–193  
pozitivni emocionalni inputi  
    186–187  
veza između roditelja i deteta  
    69–70  
empatija 169–170, 200–201  
endotoksin 86, 87, 88, 89, 118  
epigenetska analiza 158, 258–259,  
    260, 266  
epigenetski markeri 43, 44, 69, 73,  
    248, 281–282  
    i holandska „gladna zima“ i visina,  
    istraživanje 41–43, 51, 157  
    i razvoj fetusa i deteta 67–70  
    i rizik od obolevanja 14, 43, 44,  
        50–51, 257–259  
    i subjektivna iskustva 222–225  
osnovna nauka 13, 45–47  
uloga u evoluciji 60–63, 73–74,  
    236–237, 239–240  
*videti:* meko nasleđe  
*videti:* metilacijska epigenetika  
    35–49  
    za predviđanje rizika od bolesti  
        281–282, 285  
epigenom 13, 35–36, 64–66  
epilepsija 72  
EQ (emocionalni koeficijent)  
    197–206

## SUPERGENI

- Ešbi, V. Ros 241  
evolucija 229–251  
  brzina 230, 234–237, 249  
  i kulture 237–238  
  i pamćenje 50  
  i povratne sprege 242–244  
nasumičnost naspram  
uslovljenosti 231, 232–235, 240,  
243–244, 245–246, 251  
svesna evolucija 231, 240–251,  
254–255  
svesti 230–231  
uloga epigenetike 60–63, 73–74,  
235–236, 240  
uloga mikroba 75–76  
uloga mutacija 56, 62–63, 73–74  
uloga svesti (uma) 246–249  
evolucija mozga 76  
funkcije mozga 211–213,  
218–221, 273  
  i hranljivi sastojci 120  
  i meditacija 161–162  
  i mikrobiom 76, 77, 91–93  
  i spavanje (san) 195, 262–264  
zdravlje i razvoj mozga 29, 58–59,  
199–200, 241, 266, 287, *videti:*  
mentalno zdravlje; hrana za  
mozak  
Ferguson-Smit, En 42  
fizička aktivnost, *videti:* vežbanje;  
neaktivnost  
FTO gen (gen za razvoj gojaznosti)  
  64, 158, 260
- Gandi, Mahatma 214  
geni i genom 11–15, 27–29,  
246, *videti:* DNK; epigenetika;  
epigenom; mutacije; supergenom  
genetski uzroci naspram navika  
29–32, 48–49, 257–259  
  i mikrobiom 76, 77, 91–93  
paradoks bolesti 268–276
- gluten 47, 122, 127–129  
gojaznost 37–38, 51, 77, 90,  
150–151, 258 *videti:* vežbanje,  
dobijanje na težini; gubljenje  
težine (mršavljenje)
- FMT 80–81  
FTO gen (gen za razvoj gojaznosti)  
  64, 158, 260  
  i dijabetes 259–260  
  i mikrobiom 76, 77, 91–93  
  i spavanje (san) 173  
  i vegetarijanska ishrana 43  
  i vežbanje 150, 156–158
- Grinberg, Džeј 248  
gubljenje težine (mršavljenje)  
  87–88, 125, 156–157  
  vežbe za mršavljenje 150  
Guzela, Džeјms 30
- Hadza mikrobiom 79–80  
Hantingtonova bolest 30, 277  
hepatitis A 80  
hipertenzija 89, 110, 130, 155  
hipodinamija 126, 130, 150, 155,  
187, *videti:* vežbanje  
hipometilacija 278  
histoni 43, 44, 74, 258  
hodajući som 62  
Hoks, Džon 238  
Holandija  
  glad i njene posledice 41–43, 51,  
  157  
  visina 38–41, 50–51  
Holcman, David 263  
holesterol 124  
Holokaust, preživeli 145–147  
homeostaza 212–215  
hrana na bazi soje 121, 128–129,  
130

## INDEKS

- Imunosistem 50, 58–59  
i ishrana majke u trudnoći 41–42, 43–44, 132, 260  
i mikrobiom 75–77  
i spavanje 179–180, 180–181  
i stres roditelja/deka i baka ili trauma 38, 51, 146–147  
i veza između roditelja i dece 67, 205  
izbori, *videti*: način života  
imunosistem 118, 220–221, 254, 259  
i alergije 67–69  
i ishrana 79–80  
i meditacija 161–162  
i mentalne bolesti 265–267  
i mikrobiom 76, 77, 91–93  
i stres 61, 137–139  
kod dece 50, 67–69  
Indijanci Pima 260  
inhibitori histon deacetilaze 236, 279  
Inicijativa za ličnu biološku transformaciju (SBTI) 168  
ishrana i prehrana i trudnoći 38, 42–43, 46, 131, 259–260  
ishrana i zdravlje Inuita 136  
ishrana siromašna mastima 131  
*izmeštanje uma* 222
- Jehuda, Rejčel 146–147  
joga 154–155  
pranajama tehnike 165–166
- Karcinom 48, 89, 98, 119, 217, 264, 277–285, *videti*: određene vrste i ćelijske funkcije 215–216, 272, 277, 279–280  
i toksini iz životne sredine 278, 279, 282–286  
lečenje karcinoma 22–23, 269, 278, 280  
predviđljivost 264, 281–282  
karcinom debelog creva/kolorektalni karcinom 130, 282  
karcinom dojke 21, 130, 258, 264, 265  
karcinom jajnika 130  
karcinom jetre 283  
karcinom pluća 270–272, 280, 283  
karcinom prostate 284  
Kaufman, Stjuart 92, 243  
Kikolt-Glejzer, Dženis 61  
koža 224–225  
krave 51–55  
kreativnost 216–217, 250  
Kronova bolest 80–81
- Lamark, Žan-Batist 239  
Lang, Karl 91–92  
lečenje medikamentima 109–110  
epigenetska terapija 236, 279, 285  
lekovi za lečenje karcinoma 236, 279, 281  
sredstva za spavanje 175  
Lederberg, Džošua 76  
Leonardo da Vinči 245  
leukemija 279, 280, 285  
Lič, Džef 79  
limfom 279
- Lindlar, Viktor 131  
Levi, Oto 182
- Ljubav 190–192, 205–207, 247
- Mantra meditacija 164–165  
maršmelou eksperiment 104  
masaža 177  
masti, *videti*: masti u ishrani  
masti u ishrani 122, 124–126  
masne kiseline 119, 133–136  
matične ćelije 36  
matični mleč 235, 236

## SUPERGENI

- meditacija 110, 160–172  
zdravstvene blagodeti 160–161,  
167–172  
izbori 163–164  
„izmeštanje uma“ 222  
kontrolna lista rezultata 171–172  
naučna pozadina 166–170  
stres 140, 143–144, 166  
tehnike 163–165, 222–223,  
229–230  
uspeh, motivacija 160, 161–163,  
170–172  
meditacija sa disanjem 165  
mediteranska ishrana 120, 123  
meko nasleđe 36, 37, 43, 239, 246  
istraživanje visine Holanđana i glad  
40–42, 44–46  
naslednost memorijskih  
sposobnosti 42–49  
uticaj stresa, nasilja i traume 51,  
145–146  
uticaj toksina iz životne sredine  
278, 279, 282–286  
mentalno zdravlje i bolesti 36, 77,  
167, *videti:* specifični uslovi  
metabolizam insulina 82, 88, 89,  
132  
metilacija i metil-markeri 44–45, 52,  
64–65, *videti:* epigenetski markeri  
i alkoholizam 265  
migracija ćelija kod fetusa 245–246  
mikrobiom 20, 75–93, 238  
i emocije 18, 91–92  
i hronične bolesti 79–80  
i ishrana 115–116, 131–132  
i mozak 77, 78, 91–92  
i vežbanje/gojaznost 80–81, 84,  
86–90, 125, 158  
kao ekosistem 82, 85, 223–224,  
242  
kod dece 84–85  
Projekat ljudskog mikrobioma 78  
razlike i varijacije 78, 82–83,  
131–132  
transplantacija crevne flore (FMT)  
80–82  
mikrobiom  
i imunosistem 74, 77, 81–82, 90  
i upala (zapaljenje) 77, 84, 85–90,  
92, 115–116  
obnavljanje 87, 104–105,  
116–118  
pregled 75–80  
veličina 13–14, 76–77, 78, 85  
mikroribonukleinske kiseline  
(mikroRNK) 44, 66  
Mini, Majkl 70  
Mocart, Wolfgang Amadeus 248–249  
mozaicizam 246  
moždani udar 136  
mravi 235  
mudrost 211–212  
multipli mijelom 236  
multivitamini 119–120  
mutacije 15, 56, 62–63, 73–74, 231,  
258, *videti:* evaluacija; *specifične*  
*bolesti*  
muzički geniji 248–249  
Način ishrane 114, 121–136, *videti:*  
određena hrana, i hranljive  
materije (nutrijenti)  
holandska „gladna zima“ i njene  
posledice 41–43, 51, 157  
hrana čiji unos treba ograničiti ili je  
treba izbegavati 116–117  
i bolesti srca 30  
i imunosistem 75–77  
i mentalno zdravlje 125–126, 275  
i mikrobiom 76, 77, 91–93  
izbori 115–116  
mediteranska ishrana 120, 123  
naučna pozadina 131–132  
objašnjenje odluka 117–131

## INDEKS

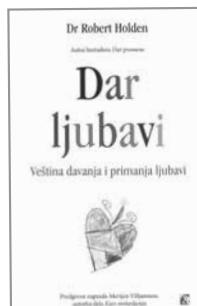
- uravnoteženost masnih kiselina 133–136  
uticaj na kasnije generacije 38, 42–46, 49–50, 144, 282–283  
vegetarijanska ishrana 123, 129–130, 135  
način života 97–113, *videti:*  
epigenetika; meko nasleđe  
kontrolna lista rezultata 113  
lična iskustva 18–19, 21–24, 101–102, 108–112  
osnove i strategije 97–99, 104–108, 110–111  
test zdravlja 99–101  
uticaj i mogućnosti 17–18, 19–20, 23, 33–34, 37–38, 250, 269–273  
nagrada 104, 106–108, 196  
Najt, Rob 78  
nasumičnost (slučajnost)  
i karcinom 279–282  
u evoluciji 223, 226, 231–234, 237, 240, 244, 250  
neaktivnost 153, 154, 155, 228  
Negovatelji obolelih od  
Alchajmerove bolesti 61  
nesanica, *videti:* spavanje  
netolerancija laktoze 238  
neurotransmiteri 91, 144, 274  
Nikolas Hristakis 237–238
- Obuzdavanje nagona 198–199  
odnosi (veze) 195–197, 206–209  
empatija 200–201, 207  
Odri Hepburn 42  
oksitocin 195–197  
Olson, Rendi 39–40  
omega-3 masne kiseline 117, 119, 133, 134, 135, 136  
omega-6 masne kiseline 122, 133, 134, 135, 136  
Or, H. Alen 236  
Orniš, Din 124–125, 167–168, 171
- Pamćenje 40, 50, 169–170, 213, 250, 263  
Parkinsonova bolest 58, 284  
Patris Kani 88  
pčele 60, 235, 236  
ponašanje i promene ponašanja 44–54, 57–60, 272, 275–276  
pesticidi 284  
Piterson, Kristin Tara 91  
post 213–214  
posttraumatski stres 146  
povratna sprega 60, 240, 242–244  
pranajama 165–166  
pranajama meditacija 165–166  
prebiotici 78, 88–89, 109, 116, 118  
probiotici 77, 79, 88, 109–110, 118–119  
Projekat ljudskog epigenoma 66  
Projekat ljudskog genoma 29, 257  
Projekat ljudskog mikrobioma 78  
pseudomembranozni kolitis, *C. difficile*, 81  
pšenični stomak 127, 129, *videti:*  
gluten i osetljivost na gluten  
PTSP (posttraumatski stresni poremećaj) 146  
pušenje 73, 98, 105, 109, 265, 270, 280
- Rad  
i ritam spavanja 179  
i stres 141–142  
nivoi fizičke aktivnosti 149–150, 155–156  
radikalno fizičko i duhovno blagostanje 97–99, *videti:* način života  
test 99  
ratna iskustva 41, 45, 131, 138  
ratna neuroza 47  
razvoj fetusa 43, 44, 66, 241, 255  
reumatoidni artritis 140

## SUPERGENI

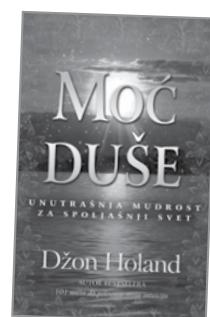
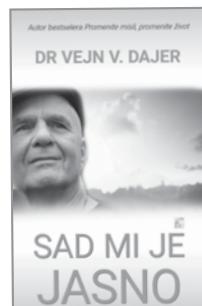
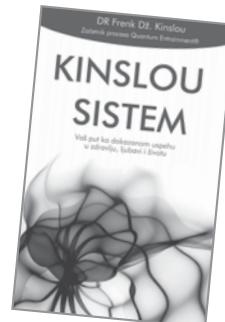
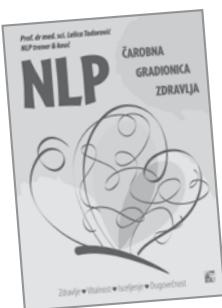
- riblje ulje 119  
RNK 43, 44  
Rumi 24, 228
- Samokontrola 198–199  
samoprihvatanje 201–202  
samospoznaja, emocionalna 205–207  
san 173–185  
faktori nesanice 172–174  
gojaznost 172  
i Alchajmerova bolest 176, 262–264  
i gubljenje težine (mršavljenje) 125  
i stres 183, 186  
mogućnost izbora 174–176  
naučna pozadina 179–182  
tehnike za poboljšanje 176–179  
seksualno ponašanje 195–197, 246–247  
serotonin 91, 274–275  
Sigel, Danijel Dž. 184–185  
sindrom nadraženih creva 77, 127  
sindrom propustljivih creva 86, 114, 117  
sistemi samoorganizovanja 240–245, 251  
Skiner, Majkl 36, 283, 284, 286  
Slejper, E. J. 56–57, 62–63  
sok od pomorandže 86  
Spinoza, Benedikt de 233  
srčane bolesti 30, 47–48, 61, 89, 124, 284, 285  
i ishrana 123–124, 129–130, 135, 139  
visina 33, 39–40, 45–46  
sreća, *videti*: emocije  
starenje 45, 167, 170, 173, 177, 181  
statini 124  
Stenden, Emili 63  
strah/strahovi 51, 52–55, 194–195
- stres 137–148  
epigenetske promene i njihove posledice 58–60, 65–66, 70–73, 155–156  
i meditacija 139, 141, 166  
i mikrobiom 76, 77, 91–93  
mogućnost izbora 139–141  
naučna pozadina 144–147  
negativan uticaj na zdravlje 136–138, 155–157  
smanjenje 137, 155  
uzrok ili isceljenje 140–141, 156–157  
supergeni 37–38  
supergenom 13–15, 20, 242, 250–251  
*Supermozak* (Čopra i Tanzi) 185, 240  
suplementi (dodaci ishrani) 118–120  
svest, *videti*: meditacija; um
- Šećer 117, 126–127  
Šeldrejk, Rupert 53–55  
šizofrenija 36, 42, 258, 265–266, 285  
Šredinger, Ervin 92, 211
- TCF 80–82, *videti*: alergije  
telomere 33, 61, 167  
telomere i telomeraze 33, 61–62, 167–168  
toksini iz životne sredine 278, 279, 282–286  
transmasti 122, 124  
transplantacija crevne flore 80–82  
trigliceridi 265  
Tven, Mark 52
- Ulja 121, 123, 124, 133, 134, 135, *videti*: masti u ishrani maslinovo ulje 121, 123, 124, 134, 135

- ulje lana 134  
um i veza uma i tela 13–14, 33, 154, 211, 228, 229–230, *videti*: čelijska inteligencija; meditacija  
devet elemenata za život 216, 217  
i promene ponašanja 57–60  
„izmeštanje uma“ 222  
svesna evolucija 240–251, 255  
um kao polje 225–229, 230–231  
um kao evolutivna sila 249  
upala (zapaljenje) i zagađenje  
vazduha 284  
i alkohol 103, 106, 109, 111
- Vakcine 270  
vata 173–174, 176, 177  
Vedington, Konrad 35  
veganska ishrana 130–131  
vegetarijanska ishrana 123, 129–130, 135  
vežbanje 111, 149–159  
hipodinamija i njene posledice 130, 150, 155, 187
- izbori 151–153  
joga 154–155  
mršavljenje 156–157  
naučna pozadina 155–159  
objašnjenje odluka 153–155  
zdravstvene blagodeti 150, 154  
vinklozolin 283  
vitamini 119–120  
vlakna (u ishrani) 78, 89, 109, 116  
vreme neaktivnosti (zastoja) 153–155, 185  
vreme za meditaciju, razmišljanje („in tajm“) 185  
vreme za razonodu 185
- zasićene masti 121–122, 124, 125, 136  
zavisnost 105, 110, 196–197, 265  
zdravlje i razvoj dece 69–70, *videti*: razvoj fetusa; meko nasleđe  
Zonenberg, Erika i Džastin 78–79  
Želje 106–107

# POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



# POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



# PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI - LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručujte željene knjige putem sajta [www.leo.rs](http://www.leo.rs) ili nas posećujte direktno u  
Ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu, u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m<sup>2</sup> čeka vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na [info@leo.rs](mailto:info@leo.rs) ili pozovite:  
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



Knjižara „Riznica knjiga br. 2“  
Mihajla Bandura 36  
011/375-2626  
063/517-874  
Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“  
Gimnazijска 17  
023/510-783  
063/517-874  
Zrenjanin

## POSETITE NAŠ SAJT [WWW.LEO.RS](http://WWW.LEO.RS)

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavoske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervjuji sa autorima

**Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje.  
Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više**

- ✉ Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- ⌚ Poručite onlajn putem sajta: [www.leo.rs](http://www.leo.rs)
- ☎ Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- ✉ Poručite putem mejla: [info@leo.rs](mailto:info@leo.rs)
- 📱 Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- 📞 Poručite putem Vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

## DRUŽITE SE SA LEO COMMERCOM PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA



Potražite nas na Facebooku:  
LEO COMMERCE



Pratite nas na Twitteru:  
[www.twitter.com/LeoKomerc](http://www.twitter.com/LeoKomerc)



**Leo commerce** je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili android mobilnih telefona dostupan je na sajtu [www.leo.rs](http://www.leo.rs) i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

575.113

ЧОПРА, Дипак, 1947-

Supergeni : Iskoristite zadivljujuću moć svoje DNK da postignete dobro zdravlje, sreću i blaženstvo / Dipak Čopra, Rudolf E. Tanzi ; [prevod Jovana Subotić, Gordana Subotić]. - Beograd : Leo Commerce, 2016 (Novi Sad : Sajnos). - 296 str. : ilustr. ; 23 cm

Prevod dela: Supergenes / Deepak K. Chopra, Rudolph E. Tanzy. - Tiraž 1.000.

ISBN 978-86-7950-397-8

1. Танзи, Рудолф Е. [аутор]

а) Дезоксирибонуклеинска киселина

COBISS.SR-ID 224241420