

*Эта книга посвящается К. Норману Шили, доктору медицинских наук, основателю Американской ассоциации холистической медицины, одному из основателей Университета Холос, вдохновителю и воспитателю нескольких поколений медицинских сестер, врачей, исследователей и целителей.*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности.....	10
Глава 1. Эпигенетическое целительство.....	18
От исследования генов к терапии.....	19
Танец генов и нейронов.....	20
Догма генетического детерминизма.....	21
Смерть догмы.....	25
Внутренняя и внешняя среда.....	28
Тело читает ум.....	30
Этапы экспрессии генов.....	34
Сигналы, извне поступающие в клетку.....	37
Магия предваряет науку.....	39
Эпигенетическая медицина.....	41
Глава 2. Вы — главный эпигенетический инженер.....	42
ДНК — это не судьба.....	45
Взрачиваем эпигенетические изменения.....	46
Стресс в детстве ведет к болезням во взрослом возрасте.....	49
Это — шоу генов, а вы — его режиссер.....	50
Убеждения и биохимия.....	51
Психология становится физиологией.....	55
Молитва.....	56
Поступай хорошо и будешь чувствовать себя хорошо..	58
Семь минут духовности.....	59
Медитация.....	59
Эпигенетические визуализации.....	60
Установка решает все.....	62
Почему стресс ранит.....	64
Сознательно конструируйте свои клетки.....	64
Глава 3. Податливый геном.....	67
Генные чипы.....	70
Непосредственно ранние гены.....	72
Гены, связанные с поведенческими состояниями.....	74
Гены, зависящие от опыта.....	79
Погружение травмы в мышцы.....	82
Перезагрузка памяти ради исцеления.....	89

	Создание конструкторского мозга . . . . .	90
	Планирование счастья. . . . .	95
Глава 4.	Пьезоэлектричество тела . . . . .	97
	Электрическая медицина в западной науке. . . . .	101
	Лечение импульсным электромагнитным полем. . . . .	107
	Электрическая медицина под прямым наблюдением. . . . .	111
	Выявление нарушений до того, как они превратятся в болезнь . . . . .	114
	Регенерация ДНК как любимый кинофильм . . . . .	117
	Сверхбыстрая клеточная коммуникация посредством когерентного излучения . . . . .	118
	Резонансная мелодия мироздания . . . . .	119
	Физические каналы меридианов . . . . .	120
	Древние корни энергетической медицины. . . . .	124
	Исцеляющие частоты . . . . .	128
Глава 5.	Соединительный полупроводниковый кристалл . . . . .	130
	Система соединительной ткани и коллаген . . . . .	130
	Полупроводники в соединительной ткани . . . . .	134
	Разговор клеток. . . . .	135
	Закрепление клеток в соединительнотканной системе. . . . .	137
	Быстрая клеточная сигнализация . . . . .	139
Глава 6.	Лечение верой . . . . .	145
	Многоликие белковые верования . . . . .	146
	Электромагнитные сигналы. . . . .	148
	Изменение ДНК и намерение. . . . .	149
	Бесплатная аптека в вашем мозге. . . . .	154
	Реакция борьбы или бегства . . . . .	155
	Вера в хорошие вещи. . . . .	158
	Новые экспериментальные вопросы . . . . .	168
Глава 7.	Сплетенные нити. . . . .	169
	Субатомная алхимия. . . . .	171
	Затруднения и новизна в исследованиях. . . . .	178
	Хитросплетения Вселенной. . . . .	180
	Зеркало мозга. . . . .	182
Глава 8.	Сканирование будущего. . . . .	186
	Взаимодействующие поля. . . . .	187
	Нелокальное восприятие . . . . .	190
	Задержка в полсекунды . . . . .	191
Глава 9.	Пишем «Чудеса!» на всех бланках рецептов . . . . .	193
	Рецепт: верить . . . . .	194

	Врачи часто видят чудеса . . . . .	195
	Прерывистость и трансформация . . . . .	197
Глава 10.	Энергетическая психология . . . . .	200
	Техника эмоциональной свободы (ТЭС) . . . . .	201
	Исследователи изучают энергетическую психологию . .	207
	Энергетическое лечение физических травм . . . . .	211
	Еще более быстрое вмешательство . . . . .	215
	Скрытое облегчение . . . . .	216
	Изменение убеждений, лежащих в основе симптомов .	219
	Просто, как ТАТ . . . . .	220
Глава 11.	Ваши счастливые гены . . . . .	224
	Гены и эмоциональные состояния . . . . .	225
	Несчастливые эмоции, несчастливый мозг . . . . .	226
	Стресс вызывает генетические изменения . . . . .	228
	Там, где психологи видят разные болезни, биологи видят одинаковые. . . . .	229
	Стресс движет экспрессией генов . . . . .	230
	Теломеры и продолжительность жизни . . . . .	233
	Выбор возвращает детство . . . . .	234
Глава 12.	Медицина души как официальная медицина . . . . .	238
	Энергетическая медицина в больницах . . . . .	240
	Проницательный и соответствующий способ лечения .	245
	Управление выбором . . . . .	248
	Намерение как квантовая беседа . . . . .	249
	Точки манипуляции энергией . . . . .	251
Глава 13.	Проникновение в мир целительства . . . . .	253
	Исцеление раненых бойцов . . . . .	254
	Проект «Стресс иракских ветеранов» . . . . .	255
	Просто добавьте сока лайма . . . . .	256
	Великое — это не то, что вы думаете . . . . .	257
	Излечение посттравматического стрессового расстройства . . . . .	258
	Опасность ретравматизации . . . . .	262
	Задаем провокационные вопросы . . . . .	263
	Фибромиалгия и хроническая усталость . . . . .	265
	Неизлеченные целители . . . . .	266
	Даже хорошие работники резко повышают качество своей работы . . . . .	267
	Нести исцеление миру . . . . .	268
Глава 14.	Медицина и политика тела . . . . .	270
	Дискретные социальные изменения . . . . .	272

Люди ведут общество за собой . . . . .	275
Эпигенетическое влияние и межнациональные войны . . . . .	277
Эпигенетический социальный цикл . . . . .	279
Реакция старой гвардии . . . . .	281
Эмоциональный мир во время войны . . . . .	285
Разыскивается: тысяча человек . . . . .	289
<b>Глава 15. Десять принципов эпигенетической медицины. . . . .</b>	<b>291</b>
1. Сначала намерение, потом результат . . . . .	295
2. Исцеление – это процесс, а не одномоментное событие . . . . .	296
3. Сердечность . . . . .	298
4. Сфокусированность . . . . .	299
5. Лечим систему в целом . . . . .	300
6. Исцеление до болезни . . . . .	303
7. Многократное увеличение врожденных способностей тела к самоисцелению . . . . .	304
8. Направляемся по пути подходящего лечения . . . . .	305
9. Пересмотр отношения к смерти . . . . .	307
10. Понимание глобального контекста исцеления . . . . .	309
<b>Глава 16. Практики эпигенетической медицины . . . . .</b>	<b>311</b>
1. Начните лечиться посредством энергетической медицины . . . . .	314
2. Узы между врачом и пациентом . . . . .	315
3. Поэтапные вмешательства . . . . .	318
4. Процветание среди хаоса . . . . .	320
5. Выясните, что является рычагом вашего квантового поля . . . . .	323
6. Учитывайте непредвиденные обстоятельства . . . . .	325
Выход за пределы видимого . . . . .	325
<b>Приложение А. Основной рецепт ТЭС . . . . .</b>	<b>328</b>
<b>Приложение Б. Пятиминутная энергетическая рутинная практика . . . . .</b>	<b>330</b>
1. Три удара . . . . .	331
2. Ходьба с высоким подниманием коленей . . . . .	332
3. Поза Вэйна Кука . . . . .	332
4. Стягивание короны . . . . .	334
5. Нейролимфатический массаж . . . . .	334
6. Застегивание молнии . . . . .	335
7. Подключение . . . . .	335
<b>Приложение В. Об Институте медицины души . . . . .</b>	<b>336</b>
<b>Примечания . . . . .</b>	<b>338</b>

# ЭПИГЕНЕТИЧЕСКОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

*Воображение – это все. Это ключ к грядущему.*

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

Тихая женщина, тоненькая и хрупкая, с трудом поднялась из заднего ряда и, хромая, с трудом дошла до микрофона и встала передо мной. «Меня зовут Джун, – сказала она. – Я не верю во все эти энергетические штучки, и если вы не захотите работать со мной, я снова сяду на место».

Перед нами был полный конференц-зал. Все места были заняты, и многие люди просто стояли сзади. В помещении было жарко, потому что кондиционеры просто не были рассчитаны на такое скопление народа. Люди сидели, затаив дыхание. Я только что закончил лекцию об истории использования энергии в медицине и психологии. А затем попросил добровольцев подняться на сцену для демонстрации методов энергетической психологии, чтобы собравшиеся смогли собственными глазами увидеть, как они работают в реальной жизни.

Я заверил Джун, что, хотя нет никаких гарантий того, что энергетическая психология сможет принести ей облегчение, я буду счастлив попытаться. Она сказала, что ее левое плечо практически утратило подвижность. Я попросил ее показать, в чем дело, и она смогла отвести левую руку на пару сантиметров вперед и на пару сантиметров вбок.

Я спросил Джун, какие эмоциональные проблемы могут стоять за физическими симптомами. Джун монотонным голосом поведала нам, что ее старшего сына похитили, когда он был в командировке в одной из стран третьего мира; он работал там в гражданской миротворческой организации. Похитители продержали его в плену несколько месяцев, а потом убили. Она постоянно общалась с Государственным департаментом США на протяжении всего этого времени, и в конце концов ей позвонили из консульства и сообщили, что найдено тело ее сына. После того как сына захватили в плен, у Джун развилось множество физических симптомов, в том числе и неподвижность плечевого сустава. Она закончила рассказ словами: «Сегодня – девятая годовщина его смерти».

Я спросил ее о эмоциональной интенсивности каждого этапа этой трагедии, попросив оценить их по 10-балльной шкале, на которой 0 означал бы отсутствие интенсивности, а 10 — максимально возможную интенсивность. Внимательно выслушав Джун, я решил проработать с ней звонок из Государственного департамента, интенсивность которого она оценила в 7 баллов. Затем я выполнил очень быструю основную технику отпускания эмоциональной энергии, называемую ТЭС (Техникой Эмоциональной Свободы), которой пользуются тысячи врачей и психотерапевтов во всем мире. Все это время Джун думала о том самом телефонном звонке. Затем я снова попросил ее оценить эмоциональную интенсивность звонка, и она сказала, что та упала до нуля.

«Как ваше плечо?» — спросил я. Джун неуверенно приподняла руку. Она поднимала руку все выше и выше до тех пор, пока та не оказалась перпендикулярна телу. Джун начала водить рукой по кругу. Ее глаза широко открылись от удивления, когда она увидела свою руку, описывающую круги, как будто бы это был приземлившийся корабль пришельцев из космоса.

После окончания лекции Джун вышла со мной в холл, возбужденно вращая рукой. Ее лицо расплылось в улыбке, глаза сияли, в голосе звучала радость. «Я чувствовала себя так ужасно сегодня утром, что даже не хотела идти на конференцию, — призналась она. — Я договорилась с двумя друзьями, что они отвезут меня на машине, и когда они прибыли, то буквально вытащили меня из постели и заставили приехать сюда. Я не могу поверить в то, что только что произошло».

«Как правило, мой логичный ум тоже не может поверить в это, — заверил я ее. — Тем не менее, когда вы пользуетесь энергетическими техниками, такие резкие изменения становятся рутинной». Хотя подобные случаи, когда я впервые увидел их своими глазами, показались моему скептическому мозгу просто чудесами, сейчас я понимаю, что они базируются на четких медицинских и физиологических принципах и имеют отношение не столько к магии, сколько к биологии.

## ОТ ИССЛЕДОВАНИЯ ГЕНОВ К ТЕРАПИИ

По мере того как мир психологии и медицины начинает осознавать потенциал энергетической медицины и ее воздействие на экспрессию генов<sup>1</sup> ДНК, подобные истории случаются в самых разных

---

<sup>1</sup> *Экспрессия генов* — это процесс, в котором наследственная информация от гена (последовательности нуклеотидов ДНК) преобразуется в функциональный продукт — РНК или белок.

уголках мира во всех областях лечения. Их рассказывают разные специалисты — начиная от психиатров, психотерапевтов и врачей и заканчивая спортивными физиологами и социальными работниками. Это — первые официальные сообщения о революции в лечении, призванной изменить нашу цивилизацию и проникнуть во все области медицины и психологии... и далее, во все структуры общества. На протяжении жизни всего лишь одного поколения людей мы открыли, или вспомнили, техники, которые могут сделать нас более счастливыми, свободными от стресса, физически здоровыми — и при этом безопасные, быстрые и без побочных эффектов. Техники энергетической медицины и энергетической психологии способны облегчить хронические заболевания, изменить течение аутоиммунных заболеваний, устранить психологические травмы настолько быстро и эффективно, как официальной медицине и не снилось.

Последствия применения этих техник — для блага людей, решения социальных конфликтов и инициирования политических перемен — сулят радикальные позитивные изменения в состоянии человечества, которые выходят далеко за рамки привычного здравоохранения. Они могут так же глубоко повлиять на общество, как научная и художественная революция Ренессанса — на развитие цивилизации. И это — самый передовой край науки, потому что существуют экспериментальные доказательства, объективно демонстрирующие эффективность данных методов.

Наряду с историями пациентов, накопленными пионерами этой новой медицины и психологии, ученые открывают, как именно изменения человеческого сознания порождают изменения в теле. Когда мы думаем и чувствуем, наши тела реагируют на это широким спектром сложных изменений. Каждая мысль или чувство запускает определенные биохимические реакции в органах. Любой полученный опыт ведет к генетическим изменениям в клетках.

## ТАНЕЦ ГЕНОВ И НЕЙРОНОВ

Новые открытия имеют революционные последствия для здоровья и лечения. Психолог Эрнест Росси, начиная свою авторитетную книгу *«Психобиология экспрессии генов»* (*«The Psychobiology of Gene Expression»*), бросает вызов: «Должны ли оставаться эти открытия абстрактными фактами, надежно упрятыми в академические учебники, или же мы должны привнести эти факты в самую гущу человеческой жизни?»<sup>1</sup>



Книга «Гений в ваших генах» принимает вызов, брошенный Росси, и считает необходимым, чтобы эти исключительно важные открытия генетики вышли за рамки лабораторий и научных конференций и нашли практическое применение в мире, в котором так много людей испытывают ненужные страдания. Росси занимается исследованиями того, «как наши субъективные состояния ума, сознательно мотивируемое поведение и восприятие свободы воли могут вызывать экспрессию генов таким образом, чтобы оптимизировать состояние здоровья»<sup>2</sup>. Нобелевский лауреат, доктор медицины Эрик Кэндел убежден, что в лечении будущего «социальные воздействия будут биологически включаться в измененную экспрессию конкретных генов в конкретных нервных клетках конкретной области мозга»<sup>3</sup>. Исследователи головного мозга Герд Кемперманн и Фредерик Гейг из Salk Laboratories предвидят, как в будущем регенерация поврежденной нейронной сети станет краеугольным камнем лечения, и рецепты врачей будут включать в себя такие предписания, как «модуляция когнитивных стимулов или стимулов окружающей среды» и «изменение физической активности»<sup>4</sup>. Другими словами, когда врач будущего напишет рецепт и вручит его пациенту, этот рецепт — вместо названия лекарства — будет содержать рекомендации определенных терапевтических убеждений и мыслей; позитивного настроения; физических упражнений, способствующих экспрессии нужных генов; актов альтруизма; дня принесения благодарностей или членства в каком-нибудь клубе. Исследования показывают, что такие виды деятельности, мысли и чувства исцеляют и восстанавливают наши тела. Пора придумать, как использовать это в терапевтических целях.