



KASHIF KHAN

WSPÓŁPRACA ROD THORN

# ODBLOKUJ MOC SWOICH GENÓW EPIGENETYKA W PRAKTYCE

Jak wykorzystać  
własne DNA  
do pokonania chorób  
i spowolnienia  
procesów starzenia

PRZEDMOWA  
DAVE ASPREY

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Pochwała dla książki  
**Odblokuj moc swoich genów – epigenetyka w praktyce**



*Wiedza to potęga. Kashif przedstawia własną drogę do zdrowia, przy okazji dając nam wiedzę niezbędną do osiągnięcia długowieczności i witalności.*

– dr Steven R. Gundry,  
autor bestsellera New York Times *Roślinne kłamstwo*



*Absolutnie uwielbiam sposób, w jaki Kashif przedstawia funkcjonalne podejście do genetyki człowieka! Jego spojrzenie na hormony w końcu zapewnia nam perspektywę, której od tak dawna poszukiwaliśmy! Jeśli pragniesz zrozumieć swoje geny i dowiedzieć się, jak dopasować do nich styl życia, ta książka jest dla ciebie. To zupełnie nowe źródło wiedzy, na które wszyscy czekaliśmy.*

– dr Mindy Pelz, ekspertka w dziedzinie postów oraz autorka bestsellerów krajowych i docenianych przez Wall Street Journal



*Informacje, jakie Kashif obrazowo przedstawia na temat funkcjonowania mózgu i ciała człowieka, są wprost oszałamiające. To tak, jakby dzierżył w ręku instrukcję obsługi każdej istoty ludzkiej.*

– Joe De Sena, dyrektor generalny i założyciel Spartan Race

ODBLOKUJ MOC  
SWOICH GENÓW  
**EPIGENETYKA  
W PRAKTYCE**



KASHIF KHAN

WSPÓŁPRACA ROD THORN

# ODBLOKUJ MOC SWOICH GENÓW EPIGENETYKA W PRAKTYCE

Jak wykorzystać  
własne DNA  
do pokonania chorób  
i spowolnienia  
procesów starzenia

PRZEDMOWA  
DAVE ASPREY

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Marcin Jedynak

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-661-9

Tytuł oryginału: *The DNA Way: Unlock the Secrets of Your Genes to Reverse Disease, Slow Aging, and Achieve Optimal Wellness*

Copyright © 2023 by Kashif Khan

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i> . . . . .	9
<i>Wprowadzenie</i> . . . . .	13

## **CZĘŚĆ I: Sytuacja**

<b>Rozdział 1:</b> Medycyna i gra w Ubij kreta . . . . .	31
<b>Rozdział 2:</b> Biomedyczni odkrywcy . . . . .	49
<b>Rozdział 3:</b> Zostań swoim lekarzem . . . . .	61

## **CZĘŚĆ II: Rozwiązanie**

<b>Rozdział 4:</b> DNA, nastrój i zachowanie . . . . .	83
<b>Rozdział 5:</b> DNA, dieta i odżywianie . . . . .	131
<b>Rozdział 6:</b> DNA i sen . . . . .	157
<b>Rozdział 7:</b> DNA i zdrowie układu sercowo-naczyniowego . . . . .	183
<b>Rozdział 8:</b> DNA, hormony, sprawność fizyczna i typ ciała . . . . .	201
<b>Rozdział 9:</b> DNA, stan zapalny, odporność i detoks . . . . .	229
<b>Rozdział 10:</b> DNA i długowieczność . . . . .	251

<i>Wnioski</i> . . . . .	277
<i>Dodatek: Często zadawane pytania</i> . . . . .	279
<i>Glosariusz</i> . . . . .	285
<i>Bibliografia</i> . . . . .	289
<i>Indeks</i> . . . . .	291
<i>O Autorach</i> . . . . .	303

## ROZDZIAŁ 4



# DNA, NASTRÓJ I ZACHOWANIE

**„Nie jesteśmy ofiarami swoich genów, ale ich panami”.**

– DOKTOR BRUCE LIPTON, BIOLOG ROZWOJOWY,  
AUTOR KSIĄŻKI *BIOLOGIA PRZEKONAŃ*

Zanim poddałem się testom DNA i zacząłem zdrowieć, jeśli byłem rozdrażniony lub czułem przygnębienie, starałem się z tego żartować. Tłumaczyłem sobie, że wstałem lewą nogą, albo że to pewnie te chmury za oknem. Nie rozumiałem, co się ze mną dzieje i chciałem jakoś sobie wytłumaczyć, czemu warczę na ludzi, albo kręcę się bez celu. Oczywiście na to, jak się zachowywałem lub czułem, czasami wpływały okoliczności, ale nie miałem pojęcia, dlaczego jest, jak jest. Zupełnie jakbym był marionetką, a ktoś inny pociągał za sznurki.

W pewnym sensie tak właśnie było. Na nasz nastrój, zachowanie i osobowość wpływa wiele czynników, w tym dieta, styl życia, środowisko, historia rodziny, historia osobista oraz geny. Na poziomie biologicznym umysł w unikalny sposób wyrażają emocje, wspomnienia, myśli i uczucia w zależności od związku między neurochemikaliami wytwarzanymi przez ciała, takimi jak dopamina, serotonina i neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego a komórkami w mózgu, czyli neuronami.

Geny zamieszkujące DNA odgrywają znaczącą rolę w interakcji neurochemikaliów z mózgiem i ostatecznie wpływają na ogólny nastrój i zachowanie. Należy jednak zauważyć, że wpływ genów nie jest diagnostyczny, ale asocjacyjny. Innymi słowy – chociaż geny mogą nieść predyspozycje do różnego zachowania się, w rzeczywistości czynniki takie jak dieta, styl życia, historia rodziny, historia osobista oraz środowisko oddziałują na siebie nawzajem, osłabiając lub zwiększając wpływ samych genów na ogólne samopoczucie, nastrój i zachowanie.

Zanim będziemy mogli sformułować sensowne zalecenia dotyczące stylu życia i dobrego samopoczucia, musimy najpierw ocenić naszą unikalną zdolność przetwarzania bodźców emocjonalnych, co sprowadza się po prostu do przetestowania DNA. Zaczynamy od przyjrzenia się korze przedczołowej, która odpowiada za funkcje wykonawcze mózgu. Jest także ośrodkiem aktywności neuronalnej związanej z nastrojem, zachowaniem, myśleniem abstrakcyjnym wraz z pamięcią roboczą.

Testując i oceniając warianty w obrębie genów COMT, DRD2, ADRA2B, 5-HTTLPR, MAO, TPH2 i BDNF, widzimy, jak różne osoby reagują na przyjemne bodźce, tworzą ślady emocjonalne, a także wykazują różnice w funkcjach wykonawczych. Konsekwencje są daleko idące i wpływają na naszą pracę wraz z karierą, dietą, snem, skłonnościami do uzależnień, depresji



i objadania się, lęków i wypalenia zawodowego, ryzyka wystąpienia ADHD, zdolność koncentracji i wiele innych.

Zbadanie DNA zmieniło moje życie. Nie wiem, w jakim stopniu odmieniłoby się twoje, ponieważ nie znam twojego DNA i wyborów, których dokonujesz. Prawdopodobnie najlepszym sposobem, aby dać pewne wyobrażenie o tym, jak tego typu informacje przysłużą się tobie, jest podzielenie się wynikami moich testów genetycznych.

Przyjrzyjmy się im zatem.

Badany gen	COMT	DRD2	ADRA2B	5-HTTL-PR	MAO	TPH2	BDNF
Wynik	GG	AA	ID	SS	GG	GT	GG

Przeciętna osoba spojrzy na te zbitki liter i zmarszczy brwi. Jednak genetyk lub praktyk zajmujący się genomiką funkcjonalną od razu zrozumie, w jaki sposób mogą one wpływać na moje życie.

Kiedy lekarz interpretuje wyniki, pamiętajmy, że są to spostrzeżenia asocjacyjne, a nie diagnoza. To, że mamy słabsze lub silniejsze predyspozycje, nie oznacza jeszcze skłonności. I na odwrót. Dieta, styl życia, środowisko, historia rodzinna wraz z osobistymi doświadczeniami z przeszłości odgrywają rolę w kształtowaniu naszego unikalnego nastroju i profilu behawioralnego w obecnym kształcie.

Omówmy, jak genom może wpływać na różne aspekty mojego życia.

## Praca i kariera

Geny mówią, że mam większe szanse na sukces, jeśli wybiorę ścieżkę kariery zorientowaną na nagrody, a więc sprawdzę się w sprzedaży czy rozwijaniu firmy. To dobrze, bo właśnie tym się zajmuję! Mam dość „typowe” skłonności, które opisuję poniżej.

Nie jest ani bardziej, ani mniej prawdopodobne, że będę silnie zaangażowany lub będę działał pod wpływem emocji w branżach, które wiążą się z wysokim poziomem traumy lub stresu czy są powiązane z sytuacjami emocjonalnymi. Przykładem są tu zawody patologa, lekarza na OIOM-ie, pielęgniarki, członka ekipy ratunkowej, ratownika medycznego itp.

Podobnie z inwestowaniem – mogę być inwestorem działającym pod wpływem emocji albo opierającym się na zbiorach danych, kierującym się logiką. Na przykład w mojej firmie bardzo zależy mi na ludziach, którym pomagamy żyć lepiej, ale potrzebuję danych, które pomogą mi podejmować decyzje i wyznaczać kurs na przyszłość.

To samo dotyczy reagowania na porażkę, rozczarowanie, smutek i stratę. Geny wskazują, że nie zareaguję ani przesadnie, ani niedostatecznie. Jeśli nie wyjdzie mi jakieś przedsięwzięcie, nie będę płakał i bił pięścią w biurko, ale i w przypadku dobicia targu raczej nie robię fikołków z radości. Zresztą nie wiem, czy potrafiłbym go zrobić.

Potrzebuję, jak każdy, nowych bodźców lub ciągłych wyzwań i zmian w pracy, aby się nią nie znudzić. Na przykład nie służyłoby mi powtarzanie tych samych mechanicznych czynności przy linii montażowej. Prawdopodobnie poszukałbym pracy na innym stanowisku lub w innej firmie, jak większość ludzi w podobnej sytuacji. Kiedyś pracowało się przez całe życie w jednej firmie i nikt nie przejmował się, co mają na ten temat do powiedzenia geny. Jednak te czasy już minęły, czego sam jestem najlepszym przykładem.

## Makroelementy

Włącz telewizor, albo przejrzyj coś na smartfonie, a zaraz trafisz na reklamę cudownego produktu pomagającego spalać tłuszcz, rozwijać mięśnie i gromadzić w organizmie mnóstwo cennej energii. Zaleje cię lawina ofert wszelkiej maści proszków, pigułek, napojów, tabletek i planów posiłków w ramach diety ketonowej, niskotłuszczowej, niskowęglowodanowej, wegetariańskiej, wegańskiej – praktycznie każdego stylu jedzenia, jaki można sobie wyobrazić. Większość z nich koncentruje się na naszym wyglądzie i nie mówi nic o układach ciała oraz genach, nie wspominając już o obciążeniach środowiskowych, dietetycznych czy stylu życia, które leżą u podstaw tego wszystkiego. W większości przypadków priorytetem reklamodawcy jest wyciągnięcie od nas numeru karty kredytowej.

A co, jeśli życie nie polega na chudnięciu, żeby zmieścić się w zeszloroczne spodnie? Może zamiast tego powinniśmy żyć zgodnie z genami?

Nic trudnego, trzeba tylko zbadać swoje DNA.

Spójrzmy, jak się mają moje geny do różnych rodzajów diet, które się dziś tak silnie forsuje:

Badany gen	HLA rs2187668	HLA rs7454108	HLA rs2395182	HLA rs7775228	HLA rs4713586	HLA rs4639334
Wynik	AC	AA	CC	GG	CT	TT

Diety niskowęglowodanowe – takie jak ketonowa

Węglowodany są głównym źródłem energii dla ciała. Wszystkie węglowodany są zbudowane z monosacharydów, lepiej znanych

jako cukry proste. Należą do nich glukoza i fruktoza. Dwa monosacharydy łączą się, tworząc disacharyd, na przykład sacharozę (czyli cukier stołowy, ten, którym słodzimy herbatę).

Wiele monosacharydów może utworzyć tak zwany polisacharyd. Jedną z najbardziej rozpowszechnionych form polisacharydów jest skrobia, którą znajdziemy w warzywach, w tym w ziemniakach oraz ryżu.

Funkcjonalne geny mogą wpływać na zdolność rozkładania różnych rodzajów węglowodanów, w tym skrobi, cukrów i błonnika. Testy DNA oceniły wpływ tych genów na moją ogólną dietę, odżywianie, zdrowie i dobre samopoczucie.

Oto, co odkryłem.

Najlepiej przysłużyłaby mi się dieta niskowęglowodanowa z niskim poziomem węglowodanów skrobiowych.

Powinienem unikać ryżu, makaronów i pieczywa, ponieważ sięgając po nie, mam zwiększone prawdopodobieństwo przybrania na wadze. Nie więcej niż 15% mojego spożycia węglowodanów powinno pochodzić ze źródeł skrobiowych, a co najmniej 85% z warzyw i innych źródeł błonnika.

Mam nieoptymalny profil wrażliwości na insulinę i zwiększone prawdopodobieństwo rozwoju hiperglikemii (podwyższony poziom glukozy we krwi), szczególnie w przypadku diety bogatej w skrobię. Oznacza to, że powinienem unikać przetworzonych lub dodanych cukrów i ograniczyć spożycie owoców. W szczególności powinienem jeść owoce z umiarem wieczorem, ponieważ wysoki poziom cukru w wielu owocach może dodatkowo zaburzyć mój profil insulinooporności.

Geny wskazują, że nie toleruję laktozy. Powinienem rozważyć bezmleczne lub wolne od laktozy alternatywy dla mleka, sera, jogurtu i innych produktów mlecznych, które tak lubię.

Jeśli chodzi o celiakię lub nieceliakalną nadwrażliwość na gluten, wszystko jest w normie. Moja reakcja na gluten w diecie jest przeciętna, z normalnym ryzykiem wystąpienia nadwrażliwości. Ryzyko to niekoniecznie wynika z samego glutenu, ale bardziej z tego, co znajduje się w jego cząsteczkach, a więc pestycydów i herbicydów.

### Diety niskotłuszczowe – takie jak wegetariańskie lub wegańskie

Tłuszcz jest niezbędnym budulcem każdej komórki ciała. Służy jako podstawowy zasobnik energii u ludzi i zwierząt. Istnieją dwa główne rodzaje tłuszczów: nasycone i nienasycone. Różnią się one budową, ale dla nas najważniejsze są rezultaty. Trzeci rodzaj, który nie występuje powszechnie w przyrodzie, ale jest bardzo rozpowszechniony w przetworzonej żywności, na przykład w margarynie, to tłuszcze trans. Istnieje naukowy konsensus co do tego, że tłuszcze trans to najbardziej szkodliwy typ tłuszczu dla człowieka. Należy ich unikać jak ognia, gdy tylko jest to możliwe. Rodzaj, ilość i wersja tłuszczów najlepsza dla twojej diety zależy od kilku czynników, w tym od unikalnego profilu genomowego.

Oto, co wykazały moje testy.

Przy nieoptymalnych wynikach w tej dziedzinie najlepiej byłoby, gdybym stosował dietę zawierającą mało tłuszczów – nie więcej niż 10% w dziennej diecie.

Ponieważ geny wskazują, że mam zwiększone prawdopodobieństwo rozwoju hiperglikemii (podwyższony poziom glukozy we krwi) i tendencje do przybierania na wadze, jeśli już spożywam tłuszcze nasycone, takie jak masło ghee i ser, powinienem ograniczyć je do minimum, pozostając jednocześnie pod czujnym okiem lekarza.

Ponieważ jednak, jak każdy, potrzebuję trochę tłuszczu w diecie, powinienem włączyć następujące optymalne jego źródła: oliwę z oliwek, awokado, orzechy i nasiona.

Dobra wiadomość jest taka, że przy typowej genetycznej zdolności do odczuwania sytości i nie przejadania się podczas posiłków, mam mniejsze ryzyko rozwoju otyłości.

### Diety wysokobiałkowe

W przeciwieństwie do tłuszczów i węglowodanów, nie ma zmian w genach, które mogłyby wpływać na metabolizm białek. Można za to ocenić, jak reagujesz na toksyny obecne podczas produkcji i przetwarzania białek. Pod tym względem jestem bardzo wrażliwy. Muszę unikać zwęglonych, spalonych i wędzonych mięs. Wolno mi zjeść co najwyżej jedną porcję czerwonego mięsa tygodniowo, powinienem raz lub dwa razy w tygodniu sięgnąć po tłuste ryby, najlepiej mniejsze sardynki, anchois lub makrele, zamiast większych łososi lub tuńczyka. Najlepiej, abym unikał mięsa gotowanego lub jego resztek, ponieważ gotowanie powoduje wzrost zawartości histaminy, co jest szczególnie istotne dla alergików.

## Mikroelementy

Czy coś, co już w samej nazwie ma człon „mikro” może istotnie wpływać na życie człowieka?

Owszem, ale ten wpływ wcale nie jest taki mały.

Duże ilości makroskładników pokarmowych, czyli tłuszczy, węglowodanów i białka, w połączeniu z niewielkimi ilościami mikroelementów, takich jak witaminy i minerały, zapewniają prawidłowe działanie każdej komórki i układu w organizmie, w tym układu odpornościowego.



**Kashif Khan** – dyrektor generalny i założyciel firmy The DNA Company, która zajmuje się spersonalizowaną medycyną związaną z kodem genetycznym człowieka. Jego metody pozwoliły mu ujawnić, że jego okablowanie neuronowe zostało zaprojektowane do przedsiębiorczości i zarządzania. Co ciekawe, jego geny są również odpowiedzialne za szczególną wrażliwość na zanieczyszczenia środowiska.

**Czy zastanawiałeś się, dlaczego niektórzy z nas zapadają na ciężkie choroby, a inni cieszą się nieskazitelnym zdrowiem? W jaki sposób możesz przerwać łańcuch schorzeń genetycznych, które z pokolenia na pokolenie występują w twojej rodzinie?**

Dzięki tej publikacji dowiesz się, w jaki sposób możesz wpływać na swoje DNA. Autor książki przybliży ci pojęcie epigenetyki – nauki, która bada relacje między genami a środowiskiem człowieka. Poznasz sposoby na przezwyciężenie chorób dziedzicznych, układu krwionośnego, stanów lękowych, a nawet depresji. Nauczysz się samodzielnie odblokowywać moc swoich genów, dzięki czemu wzmocnisz pamięć, poprawisz sen, zachowasz więcej energii w ciągu dnia, a nawet cofniesz lub zatrzymasz procesy starzenia się organizmu. Co więcej, dowiesz się, gdzie pracować, co jeść i jak ćwiczyć w zgodzie ze swoim DNA.

**Genetyka w praktyce – odblokuj moc swoich genów**

Patroni:



Cena: 64,60 zł

ISBN: 978-83-8272-661-9

