

Родовые травмы и эпигенетика

Когда-то давно я публиковал видео о «*познании своих корней*». Видео не очень, не смотрите.

Но в нём тогда прозвучал многими непонятый тейк про «*плохую карму*» предков. Мол мы все носим с собой травмы наших родителей и, чтобы их исправить, нужно проводить над собой сознательную работу.

Разумеется под кармой я не имел в виду ту самую карму из духовных учений.

И всё же, «Родовые травмы» - это реально существующая **вещь**, а сейчас я расскажу, как она работает с точки зрения науки.

Наверняка, многие из вас слышали про эпигенетику. Но далеко не каждый знает о том, что это такое и как работает.

Эпигенетика - это не то ЧТО НАПИСАНО, а то КАК НАПИСАНО.

Покажу на примере. Если вы едите очень много овощей, фруктов, зелени и свежих, полезных продуктов, при этом загорая на солнце, бегая по прохладному лесу и проводя вечера перед костром в компании близких людей, то ваш организм понимает, что **ВСЁ ХОРОШО** и через определенные системы влияет на то, как будет упаковываться ваша ДНК.

Иными словами, **вы не изменяете сами гены, но влияете на то, как и когда они будут кодировать белки.** А это ОЧЕНЬ важно.

Так вот. **Все эти настройки сохраняются и, в том числе, передается по наследству.**

Теперь то, ради чего мы собрались.

Работа 2014 года на матерях, которые **прошли через холокост.**

Оказывается, у них нарушено **метилование генов, ответственных за секрецию кортизола.**

Если не мудрить с наукой.

Родители, прошедшие через сильный стресс, передают своим детям СНИЖЕННУЮ устойчивость к стрессу.

Или ещё проще. Психические травмы родителей влияют на нас даже если мы ни разу своих родителей не видели.

Это было показано и в недавних прорывных работах на животных. Например, стало известно, что черви с помощью эпигенетики передают следующим поколениям **выученное поведение**, что раньше было представить невозможно.

Таким образом, если ваши родители жили в тяжелые 90-е, СКОРЕЕ ВСЕГО, для вас это не пройдет незаметно. Если ваш дед еле пережил развод с любимой женой, то в том, как заворачивается ваше ДНК вполне может сохраниться этот опыт. Если ваши прабабушки рыдали с горя из-за революции или резких изменений среды, есть вероятность, что ваши гормоны всё ещё воспроизводят эхо тех событий.

Я подозреваю, что нечто подобное актуально для **целых народов**. Войны, голод, горе, одиночество и изгнание оставляют свой отпечаток не только через воспитание, но и буквально на биологическом уровне.

(!) К счастью, **фиксировать метилирование очень даже можно: через позитивный опыт, например.**

Поэтому я и говорил: пойми опыт предков, чтобы понять себя.

Спасибо, что вы здесь.

Автор заметки: Глеб

Revision #1

Created 15 June 2023 09:35:47 by Тимур

Updated 28 October 2023 16:52:11 by Тимур