

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ПОЛЬЗА БИОХАКИНГА ДЛЯ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ	7
Что такое биохакинг и как он появился?	7
Как самодельная биология обрела популярность?	8
Биохакинг по-мужски	9
Мой опыт вхождения в биохакинг	10
Зачем это нужно лично мне?	11
Женский подход к антиэйдж	12
Биохакинг по-женски	13
ГЛАВА 2. БИОРИТМЫ – КРИТИЧЕСКАЯ ТОЧКА ВЗЛОМА	15
Моя практика ранних подъемов и ранних завтраков	15
Внутренние часы, которым следует все живое на планете	16
Что такое биоритмы?	17
Зачем знать свои суточные ритмы?	18
Причины рассогласования биоритмов	18
Виды биоритмов и их воздействие на человека	19
Биоритмы и еда	27
Кислые и щелочные продукты питания	28
Питание по временам года	31
Циркадианная биология	34
ГЛАВА 3. СОН КРАСОТЫ	37
Отправная точка биоритма	37
Биоритмы и сон	38
Синий и зеленый свет будят человека по-разному	39
Мелатонин — важнейший регулятор циркадных ритмов	39
Неправильный сон — враг красоты и омоложения	41

ОГЛАВЛЕНИЕ

Роль глубокого сна	43
Чем занят наш мозг, когда мы спим?	44
ГЛАВА 4. БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ: МАРКЕРЫ СТАРОСТИ	49
От стереотипов — к фактам	49
Клише возраста: тень стереотипов на нашем здоровье	51
Продолжительность жизни в сочетании с пренебрежимым старением	54
Правила долгожителей животного мира	55
Стратегия пренебрежимого старения	56
Зачем знать биомаркер своего возраста?	57
Известные способы замера биологического возраста	58
Шпаргалка биохакера	61
Цель биохакинга по-женски	63
Небольшой экскурс в теорию старения	64
Теломерная теория старения	65
Свободнорадикальная теория старения	65
Теория генетической регуляции и эпигенетика	66
А можно ли взять и перестать стареть?	67
Стресс — разрушитель молодости	69
ГЛАВА 5. СПАСИТЕЛЬНАЯ СИЛА СТРЕССА И ПРАКТИКИ ДЛЯ ВАШЕГО РОСТА	70
Печальная статистика	70
Адаптивность как принцип биохакинга	71
Развитие навыка адаптивности и его уровни	72
Новый взгляд на стрессовые и повреждающие клетку факторы	73
10 советов, как построить новые отношения со стрессом	75
10 полезных решений для вашего движения вперед!	76
Повышайте уровень вибраций тела до физиологического	85

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 6. ГОРМОНЫ МОЛОДОСТИ И ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ УЛУЧШИТЬ СВОЕ САМОЧУВСТВИЕ	87
Железа здоровых долгожителей	87
Гормоны, творящие чудеса	88
Дофамин — вперед и только вперед	91
Серотонин — залог хорошего настроения	92
Эндорфин — и газ, и тормоз, и любовь	93
Окситоцин — гормон добра и щедрости	94
Что делать со стрессом?	95
Адреналин — дерись или убегай	95
Кортизол — затаиться и переждать опасность	96
Разбушевавшийся «генерал» Кортизол	97
Точка взлома биохакинга и победа над стрессом	99
ГЛАВА 7. ФЕРМЕНТЫ КРАСОТЫ, СТРОЙНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ	101
Метаболизм	101
Без жира — ни красоты, ни стройности!	102
А теперь о ферментах более подробно	104
Ферменты в биохакинге по-женски	104
Ферменты — это молодость и здоровье!	105
Меню с ферментами неживотного происхождения	107
Как ферменты влияют на нашу молодость?	108
Простые способы увеличить активность ферментов	109
Биохимический анализ крови на ферменты	110
Обратная сторона энзимов. Чем опасны жиросжигатели?	111
ГЛАВА 8. БАД NOT BAD	113
БАД не так плохи, как о них говорят.....	113
Тюремная диета вдохновила на создание БАД	113
Консервы — предшественники БАД	114
Сколько пищи нам нужно?	115

ОГЛАВЛЕНИЕ

БАД «по-женски»	116
Все без исключения — химия.....	123
Металлы как кофакторы ферментов	126
Структурные компоненты веществ	133
Мое отношение к БАД	142
ГЛАВА 9. КОГНИТИВНАЯ АТЛЕТИКА, ИЛИ МОЗГОСПОРТ	145
Что такое когнитивное здоровье?	145
Человек «глушеет» быстрее, чем приходит мудрость!	146
Биохакинг по-женски — забота о здоровье разума	147
Мой опыт в спорте	149
7 причин пользы спорта для мозга	150
Виды спорта, которые развивают мозг	153
Тренируясь, мы становимся более счастливыми!	154
ГЛАВА 10. ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ: ПИН-КОД ДОЛГОЛЕТИЯ	156
Измените отношение к продлению жизни	156
Принципы системного подхода в биохакинге	157
Здоровье — динамический процесс	158
Новый взгляд на долголетие	159
Оптимизация работы организма — инструмент долголетия	161
Пин-код долголетия прост!	162
Библиографический список.....	163
ПРИЛОЖЕНИЯ	175
12 принципов биохакинга	175
15 тестов на определение биологического возраста	184
Биохакинг по-женски: 100 целей на 100 лет	193
Указатель	202

Глава 1

ПОЛЬЗА БИОХАКИНГА ДЛЯ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ

Лев собрал всех зверей и сказал:
— Звери, разделитесь: умные — направо,
красивые — налево!
Обезьяна мечется:
— А мне разорваться что ли?!
Самый сложный для понимания анекдот

ЧТО ТАКОЕ БИОХАКИНГ И КАК ОН ПОЯВИЛСЯ?

Биохакинг — это, во-первых, медицина для здоровых, основанная на научном подходе. Этот подход комплексный и медицински обоснованный, направленный на замедление старения организма, на его восстановление и оздоровление. Он включает в себя очень многие сферы: регулярную диагностику состояния тела, грамотное сбалансированное питание, полноценный сон, разумную эффективную физическую активность и идеи глобальной самореализации.

Если раньше был в моде только ЗОЖ, когда его последователи придерживались общих правил здорового питания и употребляли БАД «на всякий случай», то за 2017–2019 го-

ды среди запросов на «перезапуск» в 10 раз больше использовано слово «биохакинг». Новым термином поначалу обозначали далеких от медицины экспериментов над своим телом с целью повышения эффективности мозга, снижения утомляемости, затем присоединились борцы за бессмертие и долголетие, трансгуманисты, радикалы киборгизации человека. Так бы и осталось ассоциироваться слово «биохакинг» с понятием «любительская наука», если бы не открытие в ряде уважаемых медицинских центров кабинетов биохакинга и официального запуска платформы мониторинга данных здоровья человека.

Сегодня биохакинг в России — медицина здоровых людей.

Биохакинг — подход, позволяющий настроить работу нашего тела максимально продуктивно, не только повысить текущую работоспособность и улучшить качество жизни за счет высокоресурсного состояния, но и обрести активное долголетие, где старости в общепринятом понимании слова просто нет!

КАК САМОДЕЛЬНАЯ БИОЛОГИЯ ОБРЕЛА ПОПУЛЯРНОСТЬ?

Самодельная биология (do-it-yourself biology) — именно такое альтернативное название носил биохакинг в начале своего зарождения в США в 80-х годах. Прогрессивные молодые ученые и приверженцы возможности улучшения физических и умственных способностей человека начали искать способ, который позволит спорить с природой.

Пионеры биохакинга поставили задачу — точно управлять своей биохимией, чтобы повышать необходимые физические и ментальные состояния, замедлять старение, фактически «взломать» секреты природы.

В основу практики легли самодиагностика и самотерапия, улучшение организма вопреки его паспортному возрасту и клиническим стереотипам.

В России это течение стало набирать популярность с 2017 года благодаря Сергею Фаге. Он написал статью, в которой поделился с читателями, как уменьшил свой биологический возраст и улучшил самочувствие, «оцифровал» свое здоровье. Это вызвало взрывной рост интереса к направлению, а термин «биохакинг» стал одним из самых популярных среди запросов в поисковиках в сфере омоложения.

БИОХАКИНГ ПО-МУЖСКИ

Формально это оздоровительная практика успешных людей и антивозрастная медицина (антиэйдж) через новый подход к здоровью, где главная цель — молодое и энергичное тело, ресурсы которого всегда в норме и не привязаны к биологическому возрасту. Но так как биохакинг изначально разрабатывался мужчинами, он преследовал мужские ценности: эффективность, высокую работоспособность и продуктивность, возможность решать сверхзадачи.

Биохакинг возник под запросы, которые нужны и нам, женщинам. Если следовать антиэйдж-подходу по-мужски, мы будем энергичными, здоровыми, самоуверенными, волевыми и высокоинтеллектуальными. Сможем улучшить настроение и концентрацию внимания, больше инвестировать в повышение собственной эффективности, продлить свою жизнь. А также обретем максимальную продуктивность, силу воли и устойчивость к стрессу, получая преимущества в переговорах и достигая успеха. И в моей голове сложился образ самодостаточной суперженщины, которой никто не нужен.

Признаться, я сама начинала с доступного популярного биохакинга по-мужски, прежде чем стать специалистом биохакинга по-женски и создателем Академии Свободного Возраста. Но как все начиналось и в чем разница между этими подходами?

МОЙ ОПЫТ ВХОЖДЕНИЯ В БИОХАКИНГ

Я не собиралась становиться биохакером. Да и слово казалось каким-то странным, «хакнуть» — «взломать». У меня, как у человека, разбирающегося в медицине, это вызвало отторжение. Биохакеры казались мне приверженцами модного течения, непонятными людьми, которые за чем-то взламывают биологию вместо того, чтобы ее выучить и понять.

Но случайно выяснилось, что я сама — самый настоящий биохакер! Это произошло, когда я решила изучить подробнее, почему же к ним прислушивается официальная медицина, а в оздоровительных центрах и салонах красоты открываются кабинеты биохакинга.

Я хотела разобраться, чем же отличаются эти люди, заботящиеся о своем здоровье, от уже привычных и понятных нам ЗОЖников, и поняла, что разница в том, что они не просто правильно питаются, занимаются физической активностью, но и мониторят состояние своего тела, желая держать его под контролем.

Пришло осознание, что я совсем не ЗОЖник, а биохакер! Я внимательно изучаю себя, внешние признаки и изменения в теле, читаю карту своего лица и никогда ничего не принимаю наугад. Если мне нужно улучшить свое состояние (например, кожи, суставов), я иду и сдаю анализы и разрабатываю четкий алгоритм восстановления по их результатам.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО ЛИЧНО МНЕ?

Я, как профессионал, считаю, что не стоит принимать БАД просто методом подбора, впрочем, как и есть что попало. Ведь неприятные симптомы могут быть связаны с чем угодно — и с нехваткой определенных веществ, и с гормональным сбоем. Если для восстановления здоровья вашего организма нужны только определенные витамины или антиоксиданты, то зачем пить все и сразу?

Больше — не лучше, и действиями наугад можно сместить баланс здоровья еще больше, загнать болезнь в вялотекущее состояние.

Надежнее выяснить, что не так, найти это слабое звено и усилить его! Мой принцип — осознанно заниматься оптимизацией работы своего организма и это совпадает с основами биохакинга. Легче добиваться целей, когда тело не дает сбоев. Жизнь радует нас, и мы счастливы вполне. На рисунке 1 (см. форзац) я схематично показала основные слагаемые качества жизни, то, на что мы можем влиять сами или принимать как данность, снижая угрозы. Так что не все сводится к наследственности и экологической обстановке, в большей степени мы сами формируем свою жизнь.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО ЛИЧНО МНЕ?

Для меня мои ум и тело являются инструментами успешности и работоспособности. Как бизнесмену мне просто необходимо следить за собой, насколько презентабельно я выгляжу и как продуктивно веду дела. Я слежу за питанием и сном, делаю упражнения и повышаю свою производительность, эффективность. Со временем я обнаружила, что мой образ жизни дает мне еще и огромные бонусы в виде красоты и привлекательности! И это стало настоящим открытием.

В 40 лет я почувствовала, что медицинское сообщество словно ополчилось против меня, не желая восстанавливать мое здоровье. На мои жалобы по здоровью отвечали:

«А сколько вам лет, сорок? Так чего вы хотите? Возраст!» К тому же я четко увидела, что большинству врачей интересно не то, как сохранить наше здоровье, а лишь лечение наших болезней. Не болеешь — и ладно. А ведь мне только сорок. Это даже не экватор жизни, и что будет дальше... Болезненная дряхлость, бесконечные визиты к врачам, ограничения, предостережения, а жизнь-то где? Где я в ней?

Надо отметить, что я наследственный трудоголик! Работала от 12 до 20 часов в сутки, не вставая с места в буквальном смысле этого слова, невзирая на усталость, до нервного тика. А ночью плохо спала, часто продолжая думать о работе. Я не понимала, что такое состояние загнанности неестественно, но со временем осознала, как важно оставаться в ресурсе, выполняя сверхзадачи без усталости.

ЖЕНСКИЙ ПОДХОД К АНТИЭЙДЖ

Вот тут-то я и обратила свое внимание на биохакинг. Купила несколько книг, читала и... смеялась! Их в основном писали люди, ничего не понимающие в медицине и элементарной биологии, допускающие грубые ошибки, даже до явного вреда для здоровья. Они предлагали не использовать давно проработанную научную доказательную базу, а ставить над собой эксперименты.

Женский подход — не экспериментировать с неоправданными рисками, подвергая себя опасности, не лезть на рожон, а действовать осмотрительно, с оглядкой, прицельно.

Если биохакинг развернуть по-женски: уделять максимум своего внимания важным аспектам, которые заботят каждую представительницу прекрасного пола, то развивается самый крутой и полезный навык с точки зрения биологии — привлекательность.

Мужчину в его биохакинге не волнует красота. Его фокус внимания — на уме и работоспособности, на выносливости и силе, на зарабатывании денег. И это эволюционный аспект: мужчине и женщине помогали выживать разные вещи, а привлекательность — именно женский инструмент. Эволюция полового отбора всегда движется именно в этом направлении. Привлекаю, одобряю, размножаюсь, успешно передаю свои гены потомству.

А сейчас наша красота, когда мы здоровы и в прекрасном настроении, дает возможность получать позитивные эмоции от отражения в зеркале, радоваться жизни еще ярче. И это положительное изменение в своей внешности после 40 лет я увидела, как «побочный эффект» от того, что стала работать над своим организмом.

Не урывками, от случая к случаю, а постоянно, регулярно и системно! Прислушиваюсь к своему телу, изучаю нутрициологию, придерживаюсь осознанного питьевого режима, практикую глубокий своевременный сон с полноценным восстановлением и ранним пробуждением. Для получения притока энергии развила навык в течение дня переключаться между делами на физические упражнения.

БИОХАКИНГ ПО-ЖЕНСКИ

Все, что я перечисляла выше как цели биохакинга по-мужски, не закрывает все потребности прекрасного пола! Биохакинг по-женски — технология достижения цели оставаться привлекательной и цветущей вне возраста, когда красота является проявлением здоровья изнутри. В жизни я применяю именно такой биохакинг и вижу его эффективность. Делюсь в книге своим опытом, чтобы каждая из читательниц могла замедлить биологические часы и поддерживать качество жизни на высоком уровне.

ПОЛЬЗА БИОХАКИНГА ДЛЯ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ

Мы с вами будем использовать самые эффективные — от инновационных до проверенных веками и при этом доступные каждому технологии, чтобы медицина стала ресурсом, инструментом для людей, которые хотят сохранять и поддерживать свое здоровье. Вы можете легко снизить биологический возраст, а вместе с ним и повысить эстетическую привлекательность через грамотную и комплексную профилактику и эффективную коррекцию организма. В основе всего будет лежать мониторинг данных здоровья клеток, диагностика плюс система, которую я разработала и проверила на себе.

Женский апгрейд — это и есть биохакинг, которым я занимаюсь сейчас!

Вы получите все необходимые знания, чтобы иметь стройную и подтянутую фигуру, сияющий цвет лица и гладкую кожу наряду с высокой активностью и работоспособностью для достижения любых жизненных целей. Изучайте книгу внимательно, не торопясь, с карандашом и закладками, применяйте техники и практики, которые проверены на все 100 % и привнесли в мою жизнь только пользу и радость.

От всей души желаю вам всегда выглядеть ярко, привлекательно и свежо, иметь море энергии для любых свершений!

Глава 2

БИОРИТМЫ – КРИТИЧЕСКАЯ ТОЧКА ВЗЛОМА

Биологические часы есть,
а времени для здоровой жизни нет!

МОЯ ПРАКТИКА РАННИХ ПОДЪЕМОВ И РАННИХ ЗАВТРАКОВ

Научиться вставать в пять утра я решила из чисто прагматичных целей: чтобы получать больше денег, усилить финансовое мышление и стать частью Клуба Успешных Людей. Я лично об этом читала и знаю в реальности по-настоящему богатых людей, которые свой успех связывают с тем, что изменили режим дня и практикуют суперранний подъем. Мне это далось нелегко. Я больше года подбирала к себе ключики мотивации. Сейчас у меня стабильное расписание: подъем 5:00–5:30, завтрак в семь утра и ранний отход ко сну, который выстроился сам собой, потому что просто незачем засиживаться дольше, по объему дел и событий я и так успеваю два дня за день прожить!

Проекты мои пошли быстрее, продуктивность увеличилась, а с ней и доходы. Представьте мое удивление, когда на весах через три месяца увидела значение давно забытой нормы 55,5 кг,

причем во многом за счет опавшего живота. Фигура подтянулась, носить платья-футляры вновь стало возможно.

Еще один бонус — свежий цвет лица, пропали синяки под глазами и исчез утренний эффект «китайского разведчика». Все дело в том, что печень наконец-то начала полноценно отдыхать, а вместе с этим произошла детоксикация организма, кишечник заработал как часы, и кожа подтянулась. Так проявились первые позитивные побочные эффекты, на которые я даже не рассчитывала.

Я чувствовала, что наткнулась на какие-то очень важные знания о своем организме, о естественном пребывании в состоянии здоровья, тесно связанные с внутренними часами. Именно о них я хочу поговорить с вами в этой главе.

ВНУТРЕННИЕ ЧАСЫ, КОТОРЫМ СЛЕДУЕТ ВСЕ ЖИВОЕ НА ПЛАНЕТЕ

Еще до Гиппократ и Авиценны, которые говорили о биологических ритмах тела, про важность правильного образа жизни было сказано в Ветхом Завете. А в 1797 году благодаря немецкому врачу К. В. Гуфеленду появилась целая наука — хронобиология.

В мире все ритмично повторяется. Посмотрите на природу, здесь все подчинено циклам, день сменяет ночь, за летом следует осень, сезон цветения, плодоношения, покоя, пробуждения. Земля вращается вокруг своей оси и Солнца, Луна — вокруг Земли, зима следует за летом, приливы — за отливами. И все это напрямую влияет на жизнь всего живого на нашей планете, и нас в том числе.

Ритмичность биологической жизнедеятельности доказана, официально признана и используется в двух направлениях, изучающих биоритмы, — в хронобиологии и хрономедицине.
