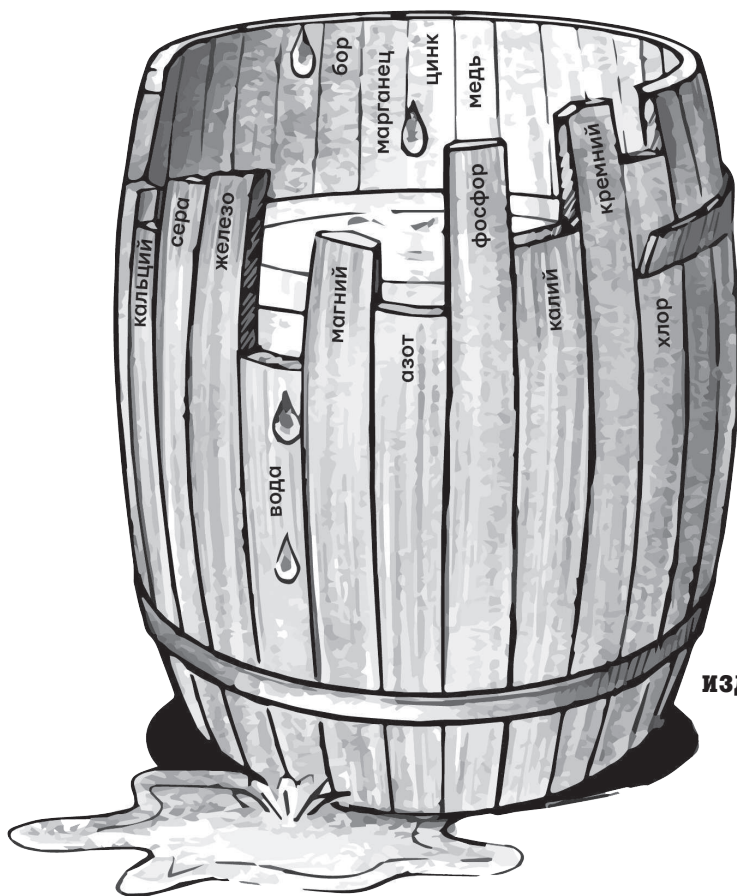


**# ДОКАЗАТЕЛЬНО
О МЕДИЦИНЕ**

**Ирина
Баранова**

ПРОВЕДИ ТЕЛО С ПОЛЬЗОЙ



**ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА**

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые читатели!

Вы открыли книгу с необычным названием. Биохакинг — что это? Неужели это правда чудесное средство, которое даст вам возможность остановить время и даже повернуть его вспять: вернуть и улучшить свое здоровье, сберечь красоту и молодость?

И да, и нет.

Уверяю вас, биохакинг — это не очередная модная тема. Сегодня биохаkers, руководствуясь принципом «Наше здоровье в наших руках», предлагают активные мероприятия по комплексному воздействию на экосистему человеческого организма. Я твердо убеждена, что в самое ближайшее время тенденции биохакинга займут главенствующее место в системах оздоровления, продления жизни и улучшения ее качества. Многие люди будут знать, какие меры необходи-

мо принимать, чтоб изменить свою жизнь к лучшему.

Однако я вынуждена с горечью констатировать, что здоровье не станет массовым. Быть по-настоящему здоровым — удел избранных. Сохранить молодость, поддерживать хорошее самочувствие и оставаться активным на протяжении долгих лет можно, только непрерывно получая новые знания и применяя их на практике. А практика — это персонализированная стратегия оздоровления, согласованная с информацией о вашей личной генетике, эпигенетике (то есть особенностях изменения активности генов), здоровье кишечника, психологическом здоровье и антиэйдж-тактиками.

Мы начнем наш разговор о биохакинге с ответа на вопрос, что же это такое на самом деле и кто такие биохакеры.

Понятие «биохакинг» произошло от английского *hack*, то есть «ломать, взламывать». Но это означает не грубо и бесцеремонно разрушать, а скорее настраивать и брать под свой полный контроль. Биохакинг — это борьба за качество жизни путем анализа и изменения своих привычек, жизненных показателей, своего состояния.

Хакер, как известно, — человек, способный взломать ограничения, проникнуть в самые недра информационной системы. Не обязательно

с целью испортить, бывает, чтобы найти и исправить ошибки. Только если IT-хакер проделывает все это с компьютерными программами, то биохакер — с телом человека. Так что стать биохакером можно, осуществив в той или иной степени «взлом» собственного организма с целью перепрограммировать его на более долгое и счастливое существование. Пути и средства для этого есть самые разные: от элементарных, вроде питания и полезных привычек, до сложных манипуляций и схем, включающих капельницы с медикаментами.

По сути, это тонкая персонализированная настройка всех функций и процессов организма. Цель технологий биохакинга состоит не только в продлении жизни, но, без сомнения, в улучшении ее качества. Иными словами, биохакинг — это работоспособность, стресс-менеджмент, выносливость, сексуальная привлекательность, умение получать от жизни радость и удовольствие и т. д. Немаловажно, что это профилактика возраст-ассоциированных заболеваний и болезней цивилизации. Таким образом, в понятие биохакинга можно включить антивозрастную медицину, современную превентивную интегративную и функциональную медицину.

Что такое интегративная медицина? Это медицина персонализированная, профилактиче-

ская, с холистическим, то есть целостным, подходом. Эта медицина рассматривает болезнь не как патологический процесс в определенном органе, а общую «поломку» организма.

Основной принцип интегративной превентивной медицины — не допустить болезнь, заниматься ее профилактикой, а не только «латать дыры», когда уже недуг пришел, так, как это делает медицина стандартов, — лечит болезни, когда они уже развились, постфактум.

Приведу в пример сахарный диабет второго типа. Это болезнь, которая набирает силу годами, порой десятилетиями. Человек не просыпается внезапно с диабетом, ему предшествует инсулинорезистентность, то есть отсутствие ответа организма на инсулин, которое и приводит в итоге к диабету. Но с инсулинорезистентностью можно и нужно бороться, чтобы не допустить развитие диабета. Это обратимое состояние, поддающееся коррекции, тогда как сахарный диабет — это уже конечная станция — всё, вы приехали. Но медицина стандартов скажет вам: как будет диабет, так и придете, мы его полечим.

Выбор за вами.

Только помните, что с помощью интегративного подхода, биохакинга можно предотвратить наступление тяжелых заболеваний, а значит,

омолодиться. Это вероятно, поскольку некоторые процессы обратимы. Абсолютно реально замедлить старение. Основная медицинская проблема современности — смертность от возраст-ассоциированных заболеваний, то есть болезней старости: диабета, инфаркта, инсульта и др. И если бы только смертность... Когда ты умер, тебе уже все равно. А вот остаться парализованным инвалидом на руках «счастливых» родственников — разве кто-то мечтает о такой судьбе?

В общем виде задача биохакера состоит в том, чтобы выжать из своего тела максимум эффективности при минимуме усилий: повысить свой коэффициент полезного действия, продлить жизнь и улучшить ее качество. Наша цель — быть без возраста, просто счастливо жить, не оглядываясь на болезни и старость. Достижение этой цели может быть очень разным. Однако начинать надо с обучения, ведь без серьезных знаний есть опасность нанести своему организму непоправимый вред.

Итак, вы хотите замедлить старение или омолодиться?

Если хотите, то помните, что главный принцип — умение слушать свой организм. Только прежде, чем начнете слушать, подумайте, что у каждого организма своя мелодия: один звучит,

как высокопрофессиональный симфонический оркестр под управлением опытного дирижера, а другой — как расстроенная гитара в руках нетрезвого уличного музыканта. К чему я об этом? К тому, что некоторые «слушатели себя любимых», прикрываясь этой идеей, всерьез утверждают, будто «слышат», что их организм просит булочку или сахар.

Знаете, у детей в музыкальной школе есть предмет «Слушание музыки», на котором их учат распознавать звучание инструментов, развивают музыкальную культуру, обогащают детские впечатления и эстетический вкус. Как слушать свой организм без знаний и навыков, не имея опыта общения со своим собственным телом? Да, слушать себя непросто, но очень интересно.

Из-за чего наш организм стареет раньше времени?

Теорий старения на сегодняшний день множество: митохондриальная, которая связывает старение у людей и животных с накоплением повреждений в митохондриях и митохондриальной ДНК (митохондрия — это частица клетки, ее можно назвать энергетической станцией); с ней тесно связана свободнорадикальная теория, утверждающая, что старение происходит из-за накопления повреждений в клетках, нанесенных

свободными радикалами с течением времени; теория биологических часов В.М. Дильмана, объявившего старение и связанные с ним болезни побочным эффектом реализации программы развития организма, заложенной на генетическом уровне; теломеразная теория (теломераза — это фермент, восстанавливающий концевые участки хромосом клеток при их делении) и др.

И если над временем мы не властны, то как минимум на фотостарение (воздействие избыточного ультрафиолета) и гликостарение (губительное влияние сахаров) можем повлиять.

И вот мы плавно подошли к основным столпам интегративного подхода.

Не зря говорят: мы есть то, что мы едим. Питание — это база всего биохакинга. Чтобы «хакнуть» свой организм и перепрограммировать собственные биохимию и метаболизм, то есть обмен веществ, необходимо сначала обзавестись «программным обеспечением». Без грамотно подобранного рациона нет смысла говорить об использовании каких-либо более сложных методик. Назначение тонн биологически активных добавок тоже не поможет, если продолжать есть «запрещенку» и избегать необходимых, полезных продуктов.

Вопрос также в том, что́ для вас правильное питание. Если под этим вы подразумеваете

«1400 килокалорий, разделенные на пять раз в день», то биохакинг пока что прошел мимо вас. У каждого свои правила и свое «пэпэ». Правильное питание — это не курогрудь с вареной гречкой и листиком салата и не бесконечное поедание замысловатых коктейлей, предлагаемых сетевиками.

Если коротко, то питание биохакеров интервальное, без перекусов, достаточно жирное и несладкое. Золотой стандарт — это редкие приемы пищи, жиры в качестве основного источника энергии, здоровые углеводы, белки и клетчатка в необходимом количестве с учетом ваших индивидуальных особенностей, минимальное употребление токсичной, «мусорной» еды. Засилье сахара, полуфабрикатов и фастфуда — это прямой путь к нездоровью. Лично моя система питания, которую я выбрала и которая максимально мне подходит, — это LCHF, то есть Low Carb High Fat, что означает «мало углеводов, много жиров». Вы можете выбрать что-то свое.

Персонализированная стратегия питания — это не просто очередная диета, это питание, обоснованно интегрированное в ваш образ и стиль жизни. Давно доказано, что жир, в том числе животный, демонизировали зря, а опасность сахаров и крахмала, наоборот, напрасно недооценивали. Растущее с каждым годом число

исследований только подтверждает этот факт. На LCHF можно создать намного более разнообразный рацион, чем на других диетах, потому что не так много продуктов попадает в «красный» список. LCHF помогает сбросить лишний вес и удерживать нормальный, поддерживать оптимальные значения уровня сахара в крови и здоровый гормональный фон. Все это неизбежно ведет к здоровью сердца и сосудов, красоте кожи и ясности ума.

Какие еще диеты (системы питания) могут продлить жизнь и значительно улучшить ее качество?

В сущности, каждый сам выбирает, каких принципов питания придерживаться, это зависит от текущего состояния человека и его проблем со здоровьем. Ключевые моменты — важно максимально снизить нагрузку на организм и поддерживать хорошее самочувствие. В этом вам поможет множество разных диет: палео-, кетодиета, диета по аутоиммунному протоколу и др., — каждая из которых способна существенно улучшить и скорректировать различные состояния. Для тех, кто не в курсе, поясню, что палеодиета — это система питания, основанная на потреблении таких растительных и животных продуктов, какие предположительно употребляли в пищу люди времен палеолита. Кетодиета —

низкоуглеводная диета с высоким содержанием жиров и средним содержанием белков. Диета по аутоиммунному протоколу похожа на палеодиету, но кроме промышленных и сельскохозяйственных культур она исключает из рациона ряд других продуктов.

Ближе всех к LCHF кетодиета. Я сама ее не придерживаюсь, но она подходит многим. Считать ее биохакерской можно хотя бы потому, что она ломает стереотип о привычном большинству людей высокоуглеводном питании, объявляя жиры главным источником энергии. И это работает. Я за то, чтоб кетодиета использовалась в краткосрочных и среднесрочных стратегиях.

Биохакинг одобряет голодание. Чем больше перерывы между едой, тем лучше, поскольку это оказывает положительное воздействие на метаболизм. Профилактический голод — это всегда на пользу здоровью. Но, конечно, неподготовленным людям лучше начинать с малого, например с соблюдения схемы 10/14, которую нужно постепенно довести до 8/16. Первая цифра здесь — это величина пищевого окна, а вторая — продолжительность голодания.

Как правило, диетами интересуются люди, имеющие проблемы с весом. Однако коррекция питания сама по себе не принесет ощутимой пользы, потому что невозможно придерживаться

ся диеты всю жизнь. Рано или поздно человек срывается и вес возвращается на стартовые позиции. Биохакеры предлагают не бороться за или против килограммов, а разработать и шаг за шагом внедрять персонализированную стратегию осознанного оздоровления. Да, биохакинг — это методология и система, ежедневный труд и дисциплина, и результат того стоит.

К сожалению, каким бы сбалансированным и богатым ни был ваш рацион, он не сможет обеспечить вас всеми необходимыми нутриентами. Наши реалии таковы, особенно это касается жителей городов, что мы недополучаем жизненно важные витамины и микроэлементы из продуктов питания. Сейчас вы прочтете ключевую фразу этой книги: **МЫ ВСЕ В ДЕФИЦИТАХ**.

Я часто повторяю, что недостаток основных веществ представляется мне в виде пирамиды (рис. 1). Помните пирамиду потребностей Маслоу? Вот с дефицитами примерно то же самое. И устранять их нужно не с вершины, а с основания. Пока не устранен низший, нет смысла устранять верхние. Нет смысла восполнять более высокую потребность, пока не восполнена базовая.

Как разрушить эту пирамиду дефицитов?

Разумеется, во-первых, важно пересмотреть свое питание: исключить простые углеводы,



Рис. 1

сахара, крахмал, сократить употребление молочных продуктов. Во-вторых, изменить образ жизни: бросить курить, начать ложиться спать вовремя (до 23 часов), делать зарядку, заняться йогой или бегом по утрам. Даже реализовав первое и второе, вы сможете себе с максимальной отдачей использовать все полезные вещества, поступающие в организм или вырабатывающиеся в нем. Все это не требует материальных вложений и вполне осуществимо, здесь нужна лишь дисциплина — знаю по себе.

И конечно, в-третьих, для восполнения дефицитов вы можете использовать все богатство лекарственных препаратов и БАДов. Однако в целом биохакинг — это не только про питание или некий необходимый набор добавок. Биоха-