



В переводе с английского слово «хакинг» означает «взлом». Но в отличие от обычных хакеров, взламывающих компьютеры, приверженцы биохакинга пытаются перестроить свой организм, чтобы жить как можно дольше. Родина биохакинга – США. Миллионеры из Кремниевой долины в надежде прожить до 120 лет первыми начали вкладывать деньги в модернизацию собственного тела.



Наш эксперт – врач-эндокринолог Университетской клиники МГУ имени М. В. Ломоносова, кандидат медицинских наук Зухра Павлова.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ человеческой жизни постоянно растёт. Так, наши предки времён неолита в среднем доживали всего лишь до 21 года, а к началу XX века средняя продолжительность жизни человека составляла около 40 лет. Сегодня уже никого не удивляют люди, отметившие 80-летний юбилей, а некоторые учёные считают, что резерва человеческого организма хватит на 120 лет и больше.

Но, для того чтобы прожить так долго, нужно постоянно заботиться о своём теле, оберегать его от болезней, устранять и предотвращать возможные поломки при помощи правильного образа жизни и медицинских препаратов. Именно этим и занимаются биохакиеры. Их главная цель – не просто жить до 120, но и сохранять здоровье все эти годы.

Важные принципы биохакеров – они постоянно обследуются у врачей, сдают анализы с завидной регулярностью, принимают целый комплекс лекарств и биодобавок, особым образом спят, питаются и занимаются физкультурой, подобранной с учётом индивидуальных особенностей.

Разберём, какие идеи биохакинга стоит взять на вооружение, какие можно отнести к спорным, а какие – к опасным.

ХОРОШО

Витамины в таблетках

Биохакиеры постоянно контролируют уровень всех витаминов и микроэлементов. Получить все необходимые элементы с пищей практически невозможно, а анализ крови даст ответ на вопрос, чего именно не хватает организму прямо сейчас, и поможет подобрать оптимальную пищевую добавку или комплекс витаминов.

● **Как сэкономить.** Необязательно сдавать анализ на все показатели. При хорошем самочувствии и отсутствии видимых признаков дефицита полезных веществ можно просто принимать качественные поливитамины в таблетках без предварительных исследований, но лучше по рекомендации врача.

Единственный анализ, который действительно стоит сдать, – определение уровня витамина D в крови. Дефицит этого витамина встречается практически у всех жителей России, но, для того чтобы подобрать нужную дозу, необходимо определить точку отсчёта. Нормальные значения уровня витамина D – от 30 до 100 нг/мл, но лучше, если ваши показатели будут находиться в пределах от 60 до 80 нг/мл. В зависимости от результата анализа назначаются предшественник витамина D или его активная форма. Спустя два месяца анализ повторяют, чтобы при необходимости скорректировать дозу препарата.

Биохаки. Откажитесь от чая и кофе. Танины, содержащиеся в этих напитках, мешают усвоению витаминов и микроэлементов как из пищи, так и из таблеток. Или хотя бы пейте чай и кофе отдельно от еды – не ранее чем через час после употребления пищи или витаминных добавок. Кстати, запивать пищу лучше всего тёплой водой и небольшим её количеством. Холодная блокирует выработку соляной кислоты в желудке, которая необходима для переваривания белков. Можно добавить в воду лимон. Несмотря на кислый вкус, этот фрукт ощелачивает организм и снижает кислотную нагрузку, которая является одним из основных звеньев в цепочке развития различных заболеваний (в том числе онкологических) и преждевременного старения.

Ранняя весна – самое гриппозное время. Иммуитет ослаблен, витаминов в организме минимум – подхватить ОРВИ или грипп проще простого.

И самое серьёзное заблуждение при этом – заняться самолечением, надеясь на жаропонижающие, капли от насморка, прогревание горла, чай с мёдом и лимоном. Дело это хорошее, но недостаточное. Ещё более опасно самим выбирать в Интернете «подходящие» лекарства, в особенности антибиотики.

Их, как и прочую терапию, может назначить только специалист, осмотрев вас и поставив диагноз. Не ленитесь,

отправляйтесь в поликлинику или вызывайте врача на дом.

Грипп и ОРВИ – совсем не шутка, «простой» насморк, першение в горле и повышенная температура, если не лечить недуг правильно и комплексно, могут обернуться тяжёлыми осложнениями.

Ваша простуда может продолжиться ангиной, синуситом, пневмонией, бронхитом, отитом. А здесь без помощи медиков уж точно не обойтись. При тяжёлых формах осложнений проблемы могут случиться с почками, головным мозгом, печенью, суставами, надпочечниками. После гриппа и

Как жить

Биохакинг – наука о том,



Генетический анализ

Позволяет оценить риски многих заболеваний – рака, гипертонии, болезней сердца, тромбозов, сахарного диабета – и принять профилактические меры ещё до того, как болезнь начала развиваться. Ведь плохая генетика – это не приговор.

● **Как сэкономить.** Необязательно анализировать риски по всем наследственным заболеваниям. Изучите семейный анамнез и пройдите тестирование только на те болезни, которые встречались у вас в семье. Кроме того, обязательно поинтересуйтесь, как расшифровывают результаты анализа в выбранной вами лаборатории. «Полиморфизм с.176Т>С» – такой результат вряд ли будет вам понятен. А вот «склонность к тромбообразованию и, как следствие, повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний» звучит намного яснее. То есть во втором случае вам не придётся платить за консультацию генетика, хотя посещение такого врача только на пользу.

Биохаки. Анализ позволяет подобрать оптимальную физическую нагрузку и разработать собственную диету – гены расскажут, какой обмен веществ достался вам по наследству и какие продукты помогут сохранить здоровье.

Биоимпедансный анализ

Позволяет оценить соотношение жировой и мышечной тканей в организме. Даже у стройных людей жира в теле бывает много, особенно если они никогда не занимались спортом. А избыток жира, особенно если он откладывается в районе талии и вокруг внутренних органов, приводит к развитию сахарного диабета, болезней сердца и нарушению обмена веществ. В норме жировая ткань у женщин не должна превышать 31% от веса, у мужчин – 24%.

● **Как сэкономить.** Биохакиеры контролируют мышечную массу с завидной регулярностью – примерно раз в неделю. Но если ваш вес и объёмы стабильны, можно проходить тестирование реже. А вот тем, кто сидит на диете, стоит делать это чаще 1–2 раз в месяц. Ведь при неправильно подобранной диете потеря веса может происходить за счёт мышечной ткани. А дряблые мышцы – первый признак старости.

Биохаки. Если мышечной ткани слишком мало, а жировой много, откажитесь от сладкого – фруктовые перекусы вам ни к чему – и ешьте больше белковой пищи и грубой растительной клетчатки. При дефиците протеинов в меню организм будет восполнять нехватку за счёт мышечной ткани. И конечно же, займитесь спортом.

ПОСЛЕ ДОЛГОЙ ЗИМЫ ВСЕ ЖДУТ ТЁПЛОГО СОЛНЫШКА. КАК ТОЛЬКО ОНО ВЫГЛЯНЕТ, ЛЮДИ СТАРАЮТСЯ СМЕНИТЬ ТЁПЛУЮ ОДЕЖДУ НА ДЕМИСЕЗОННУЮ И НАСЛАЖДАТЬСЯ ПОТеплением. Но это как раз БОЛЬШАЯ ОШИБКА.



ЛП-001747 от 02.07.2012, ЛП-001965 от 09.01.2013, ЛП-004421 от 16.08.2017

САМОЕ ГРИППОЗНОЕ ВРЕМЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

хорошо и долго

как запрограммировать свой организм



СПОРНО

Органическая еда

✓ Разумное зерно. Чтобы выращивать овощи и фрукты в промышленных масштабах, нужны удобрения, в том числе и содержащие азот. Соединения азота остаются в пище (нитрозамины) и являются канцерогенами. Кстати, нитраты имеются не только в овощах или фруктах, но и в колбасе, и других мясных полуфабрикатах.

! Но! Даже если на колбасе стоит пометка «Organic» или «Не содержит нитратов», это не значит, что их там действительно нет. И дело не в том, что производитель просто обманывает. Синтетические нитратозамины используются в качестве консервантов, а чтобы продлить срок хранения органических продуктов, их искусственно обогащают бактериями, которые синтезируют те же самые вредные соединения азота, но естественным путём.

Здоровая альтернатива. Поскольку полностью исключить употребление нитратов практически невозможно, особенно для городского жителя, постарайтесь снизить их количество, отказавшись от мясных полуфабрикатов.

Биохаки. Ешьте сезонные продукты. Работа иммунной системы подчинена

годовому циклу. В ходе эволюции наш организм приспособился к тому, чтобы зимой освобождаться от иммуноглобулинов, которые взаимодействуют слетней едой, и наоборот.

Жёлтые очки перед сном и БАДы с мелатонином

✓ Разумное зерно. Жёлтые очки защищают глаза от самого коротковолнового диапазона видимого спектра, так называемого синего света, излучаемого экранами телевизора, компьютера, мобильного телефона и других гаджетов. Дело в том, что синий свет мешает выработке важного гормона мелатонина, который преимущественно синтезируется во время ночного сна и защищает нас от целого комплекса заболеваний. Ведь мелатонин — это не только главный дирижёр суточных ритмов в организме, этот гормон обладает противоопухолевой активностью, стимулирует иммунную систему, обеспечивает нормальный метаболизм гормона роста, который, в свою очередь, отвечает за расходование жировых запасов.

! Но! Если надеть жёлтые очки и продолжить смотреть на экран телевизора, мозг непременно начнёт анализировать поступающую информацию. А активная мозговая деятельность приводит к выработке другого гормона — кортизола, который даёт ощущение бодрости и мешает синтезу мелатонина. То есть при помощи жёлтых стёкол можно защититься от синего света, излучаемого экраном, но не наладить производство мелатонина. Иначе говоря, жёлтые очки не помогают нам обмануть природу.

Что касается мелатонина в таблетках, то они дают хороший эффект в начале приёма, но со временем их эффективность снижается, требуя повышения дозы.

Здоровая альтернатива. Чтобы мелатонин вырабатывался в достаточном количестве, необходимо: ложиться спать не позже 23 часов в тёмной прохладной комнате и проводить в кровати 6–7 часов. Лучшее средство для крепкого сна — занятия спортом во второй половине дня (предпочтительнее всего с 16.00 до 19.00). После

интенсивной физнагрузки уже к 9 часам вечера вы почувствуете сонливость. И тут лучше всего отказаться от просмотра телевизора или работы за компьютером, чтобы не мешать синтезу гормона сна. А ближе к 23.00 можно отправляться в кровать.

Биохаки. Спортom занимайтесь вечером. Недаром приверженцы восточной медицины называют утреннюю пробежку бегом к инфаркту. Организм полностью готов к активной зарядке только через 3 часа после пробуждения. Если начать интенсивно заниматься раньше, всем органам и системам придётся работать на износ. А это сокращает жизнь. Кстати, заниматься спортом лучше не 2 раза в неделю по 2–3 часа, а каждый день, но понемногу, а в качестве зарядки выбирать не пробежку или гантели, а йогу, упражнения на растяжку и дыхательную гимнастику.

Метформин

✓ Разумное зерно. Метформин входит в целую группу препаратов, которые активно используются в лечении пред- и диабета, чтобы восстановить чувствительность тканей к инсулину и снизить его уровень в крови. Некоторые приверженцы биохакинга считают, что такие средства нужно принимать всем без исключения начиная с 15 лет: дескать, чем меньше уровень инсулина (в пределах нормы), тем лучше обмен веществ и выше вероятность здорового долголетия.

! Но! Принимая даже такие эффективные препараты, как метформин, просто так, без показаний, вы рискуете получить ряд серьёзных проблем. Достаточно того, что при его длительном использовании нарушается метаболизм витамина В12.

Здоровая альтернатива. Откажитесь от рафинированного сахара, сладостей и сладких напитков. Такая пища приводит к резким колебаниям уровня сахара в крови с соответствующими последствиями.

Биохаки. Если не можете жить без чая с сахаром, используйте в качестве подсластителя траву стевии. Этот натуральный заменитель сахара не увеличивает уровень глюкозы в крови.

ПЛОХО

Циклическое голодание

Многие биохакиры практикуют циклическое голодание — увеличивают интервалы между приёмами пищи до 16 и более часов. Якобы в период голода клетки избавляются от дефектных белков, тем самым обновляясь, а организм очищается от различных токсинов.

! Но! Циклическое голодание приводит к набору веса. Если лишать организм пищи, он переходит в режим экономии, откладывая про запас большую часть поступивших калорий.

• Поэтому. Желательно садиться за стол в определённое время и не устраивать голодовки. Тогда организм привыкнет вырабатывать пищеварительные ферменты к нужному часу и начнёт расходовать калории без сожаления.

Биохаки. Интервал между приёмами пищи должен составлять от 3 до 5 часов.

Кетодиета

Смысл этой диеты в том, чтобы сократить количество углеводов до 10% от общей калорийности рациона с доминированием жиров. Дескать, нехватка углеводов приводит к снижению уровня сахара в крови и запускает процесс жиросжигания.

! Но! Белки, ориентированные на захват жиров, в основном вырабатываются печенью. Поэтому результатом кетодиеты может стать гепатоз, а затем неалкогольная жировая болезнь печени, вплоть до неалкогольного стеатогепатита. А это стартовая площадка для самых тяжёлых заболеваний, в основе которых лежит хроническое системное воспаление: сахарный диабет 2-го типа, гипертоническая болезнь, некоторые формы онкологических заболеваний.

• Поэтому. 40% дневной калорийности рациона должно приходиться на углеводы, 30% — на жиры, 30% — на белки, животные и растительные.

Биохаки. Проверить, не слишком ли много жира вы едите, можно при помощи УЗИ печени, биоимпедансного анализа композиционного состава тела и анализа крови на печёночные ферменты — АЛТ и АСТ (неспецифические маркеры). Если эти параметры повышены, ваша печень под угрозой и вам необходимо обратиться к врачу.

Александра ЧИЖОВА

ВАЖНО!

Количество калорий, необходимое организму, зависит от пола и веса человека. Чтобы понять, сколько калорий вам нужно в сутки, чтобы не набирать вес, можно воспользоваться одной из формул, которую разработал американский учёный Марк Миффлин.

Для мужчин: $[9.99 \times \text{вес (кг)}] + [6.25 \times \text{рост (см)}] - [4.92 \times \text{возраст (лет)}] + 5$.

Для женщин: $[9.99 \times \text{вес (кг)}] + [6.25 \times \text{рост (см)}] - [4.92 \times \text{возраст (лет)}] - 161$.

МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ, ЗВОНИТЕ НАМ БЕСПЛАТНО!

НОВИНКА!

Реклама 18+

Отсутствует сексуальное желание? Боишься, что не получится? Жена грустит?

Уникальная формула препарата «Второе Сердце», разработанная токийскими учеными, может способствовать восстановлению «мужской силы» в первоначальное состояние. Помогает справиться с мужскими проблемами. Гарантированно вернет уверенность в себе!

Справки по телефону **8 (800) 707-96-02** (звонок бесплатный)

Для писем: 115522, г. Москва, Пролетарский пр-т, д. 6. ООО «Азбука». www.2srd.ru (в письме указывайте свой номер телефона).

ЯПОНСКОЕ КАЧЕСТВО!
Цена 3.600 рублей за 1 упак.

