

18+

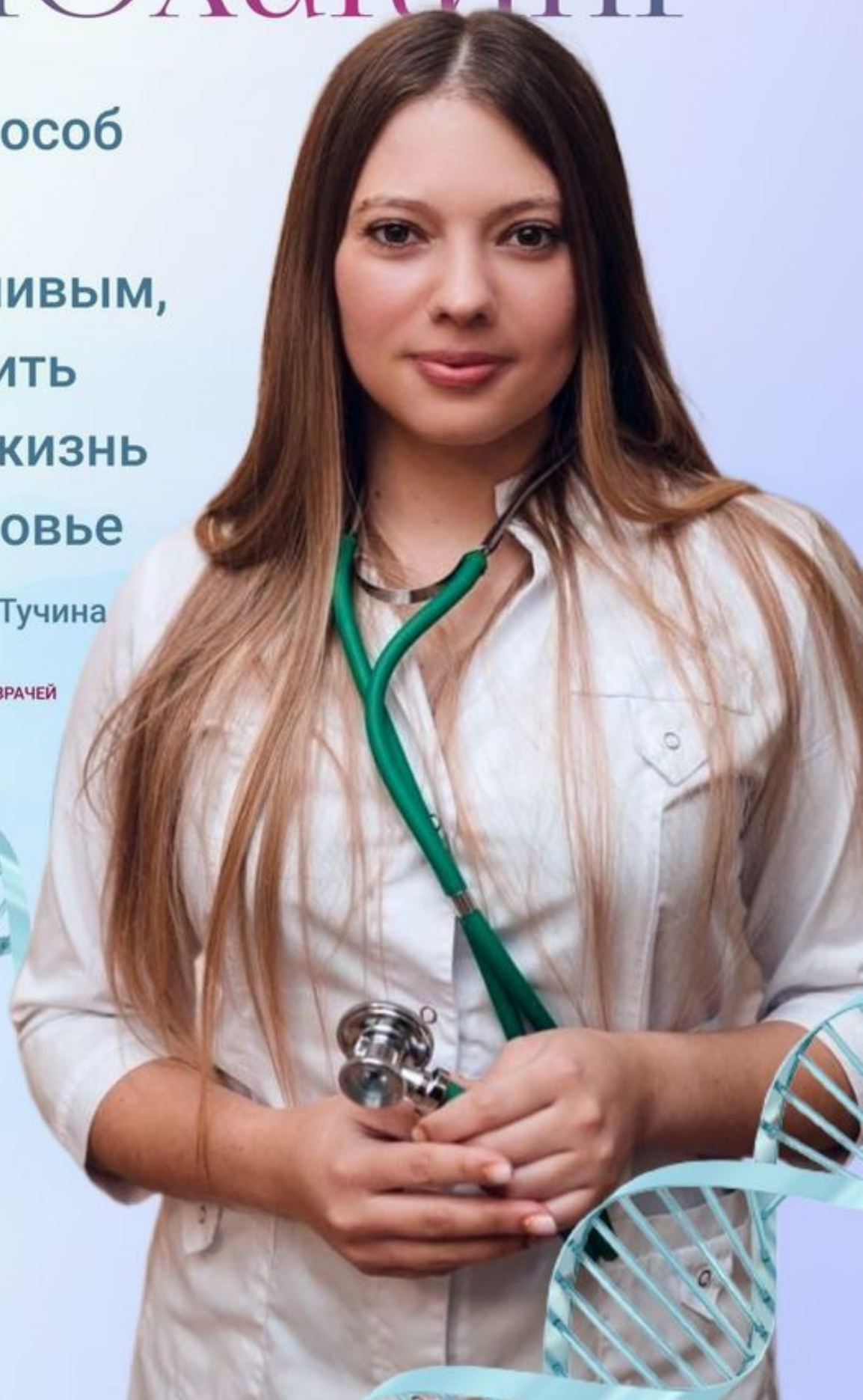
БИОХАКИНГ

Как способ
стать
счастливым,
продлить
свою жизнь
и здоровье

Анжелика Тучина



КЛУБ
УСПЕШНЫХ ВРАЧЕЙ



Анжелика Тучина

**Биохакинг как способ стать
счастливым, продлить
свою жизнь и здоровье**

«Издательские решения»

Тучина А.

Биохакинг как способ стать счастливым, продлить свою жизнь
и здоровье / А. Тучина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-594177-0

Анжелика Тучина — врач-терапевт, health-коуч, биохакер. Данная книга это взгляд на новый вид профилактики заболеваний и одновременно путь длиной в жизнь, путь к хорошей энергии, к счастью и красоте через заботу о теле. И это все про биохакинг. Книга поможет разобраться в основах биохакинга и почувствовать себя лучше, даже если это будет 1% выполненных рекомендаций из всех.

ISBN 978-5-00-594177-0

© Тучина А.
© Издательские решения

Содержание

Пролог	6
Глава первая. Врач и здоровый образ жизни	7
Глава вторая. Перенастраиваем привычки	8
Глава третья. Становимся биохакерами	9
Глава четвертая. Узнаем о добавках	10
Глава пятая. Основы счастья	11
ГЛАВА ПЕРВАЯ. ВРАЧ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	12
Как моя работа в поликлинике довела меня до принципов биохакинга, и с чего все началось	12
О себе. Я никогда не была про здоровый образ жизни	14
Почему выбираю биохакинг?	16
Глава вторая. Перенастраиваем привычки	17
Что такое биохакинг?	17
Почему нет мотивации?	18
Как остановить плохое настроение?	20
Вы не знаете, что такое энергия!	21
Практика работы через биохакинг	22
Быть здоровым это новая мода	23
Почему через тело, можно изменить жизнь?	24
Какой недуг будет у каждого третьего человека?	25
Почему мужчины не становятся успешными	27
Биохакинг пришёл в реальность	28
Почему появляется лень?	29
Как поднять уровень выносливости	30
Почему сложно привить новые привычки? Все дело в мозге!	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Биохакинг как способ стать счастливым, продлить свою жизнь и здоровье

Анжелика Тучина

БАД не является лекарственным средством. Перед применением рекомендаций требуется консультация врача.

© Анжелика Тучина, 2022

ISBN 978-5-0059-4177-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог

Анжелика Тучина -врач терапевт, эксперт в области системного оздоровления, Health-коуч, биохакер.

Данная книга это взгляд на новый вид профилактики заболеваний, и одновременно путь длиной в жизнь, путь к хорошей энергии, к счастью, и красоте через заботу о теле. И это все, про модное на сегодня слово биохакинг.

Книга поможет разобраться в основах биохакинга, и почувствовать себя лучше, даже если это будет 1% выполненных рекомендаций из всех.

Чувствовать себя лучше это не совсем про заниматься ЗОЖ, ваше тело само подсказывает какие рекомендации именно вам нужны. Чтобы по жизни двигаться счастливо и получать все блага, можно начать существовать без боли и болезней, и довести до осознанного интуитивного понимания своего организма. Что для вас счастье, этот ответ знает ваше тело, осталось только прислушаться к нему.

Глава первая. Врач и здоровый образ жизни

Как поликлиника довела меня до биохакинга

О себе. Я никогда не была про здоровый образ жизни

Почему я выбираю биохакинг

Глава вторая. Перенастраиваем привычки

Что такое биохакинг?

Почему нет мотивации

Как остановить плохое настроение?

Вы не знаете, что такое энергия.

Практика работы через биохакинг

Быть здоровым это новая мода

Почему через тело, можно изменить жизнь?

Какой недуг будет у каждого третьего человека?

Почему мужчины не становятся успешными

Биохакинг пришёл в реальность

Почему появляется лень?

Как поднять уровень выносливости

Почему сложно привить новые привычки? Все дело в мозге!

Что тормозит мозг

Целеполагание здоровья

Глава третья. Становимся биохакерами

Почему болит голова?

Почему мы глупеем и эта тенденция растёт?

Почему сейчас дефицит витаминов и минералов

В чем кроется суть стресса?

Стресс и сахарный диабет в чем связь?

2 самых простых способа продлить жизнь

Почему не получается отказать от сладкого

Почему полезно периодическое голодание?

Как впервые голодать 24 часа, мой опыт

Как научиться есть больше овощей?

Клетчатка друг наших друзей

Ваш вес не падает из-за микрофлоры кишечника

Почему кожа сухая и шелушится?

Все боятся холестерин, а он ведь наш друг.

Фруктоза может навредить

Фермерское мясо предотвращает воспаление

Почему нельзя кушать крупную морскую рыбу?

Синдром дырявого кишечника

Зубы и щитовидка, где связь?

Интерфероны и воспаление

Глава четвертая. Узнаем о добавках

Самый дефицитный элемент в организме

Мифичный пиколинат хрома

Что нужно знать о витамине Д

Почему опасно пить витамин Д, или почему возникает передозировка

Какую возможность теряет каждая женщина?

Что может сделать женщина чтобы чувствовать себя лучше?

Мст помогают похудеть, и получить много энергии.

Омега 3 в чем кроется польза?

Глава пятая. Основы счастья

Как вырастить счастье

Основа красоты вашего организма

Продуктивность топовая функция современного человека

Самый быстрый способ восстановить энергию.

Апноэ и храп влияет на работоспособность

Молодильные яблочки скрытые за гормоном

От чего отказаться, чтобы защититься от переломов

5 способов наладить работу желудка

Желудок с нами общается

Лучшие упражнения для нормализации работы ЖКТ

6 признаков что у вас есть проблемы с желудком

Продукты помощники желудку.

Стресс убивает здоровье ЖКТ

Социально приемлемые зависимости, и как они губят жизнь

Как сделать биологически активную воду

Чем заняться сейчас чтобы не жалеть в будущем

9 этапов психического здоровья успешного человека

Как стать моложе на 10 лет, с помощью биохакинга

Окситоцин это про безусловное счастье.

ГЛАВА ПЕРВАЯ. ВРАЧ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Как моя работа в поликлинике довела меня до принципов биохакинга, и с чего все началось

Я после того, как закончила, обучение в вузе, сразу устроилась работать в поликлинику. Я как ни странно, не стыжусь работы в таком заведении, как многие студенты, мне было интересно какой опыт я получу. Хотела работать 1 год, а проработала 5- затынуло.

Последние 2 года работала доктором неотложной помощи на дому, важно подметить, что это посещение тех пациентов, которые не могут дойти до поликлиники. И увидела, я ужас ужасный, о котором и хочу поделиться. Так как, обычно вызывают уже хронические больные ни с одним заболеванием в кармане, и инвалиды, я поняла насколько образ жизни калечит людей. И как бы я усердно таким пациентам не помогала, моя работа оценивалась больше как паллиативная (то есть спасала от симптомов), выводила если получалось в ремиссии (вне обострения, то есть болезнь остаётся просто не мешает человеку).

Но это не лечение, и кстати в протоколах лечения, по которым мы работает, НЕТ ЛЕЧЕНИЯ, есть только помощь симптоматическая. И так как симптомы чаще запущенные, и каскад реакций плохих неизбежен, я видела только негативные результаты – смерть, рано или поздно.

Расскажу на примере: пациент курит на протяжении всей своей жизни, вызывает меня, как врача на дом и начинает говорить, что ноги как-то плохо ходят, постоянно болят, и мерзнут очень сильно. Провожу осмотр а там: холодные конечности, пульсации в ногах почти не чувствуется. Приходится начинать коррекцию, усиливать сосудистую терапию. Отказ от курения пациент высмеивает, и через пол года происходит ампутация из-за гангрены. В другом случае все могло выйти в онкологический очаг в легких, и все равно летальный исход. Но это уже не жизнь, а доживание. Человек ничего кроме зависимости от родных, и чувство навязанного более не испытывает.

Я поняла самое главное! То лечение, которое мне внедрили в голову 6 лет, оно эффективно чаще на короткий срок, и чтобы немного облегчить жизнь пациенту.

Никакой профилактики, никакой четкой диспансеризации у нас нет, нет этого начиная с массового ознакомления на уровне правительства, и нет профилактики на уровне одного врача, и других организаций!

А как горели глаза у меня, вначале работы, когда видишь давление у пациента нормализовалось на препаратах от давления, сахар стал стабильнее, такая гордость за себя, за знания. Чувство что ты на уровне Бога.

Но пациент через некоторое время снова уходит в обострение, попадает в стационар, получает инфаркт или инсульт, или того хуже гангрену или летальный исход.

До меня начал доходить смысл моего пребывания в роли врача. Я почувствовала силу слова Профилактика!

Я поняла, что лечить заболевание все равно что просто отсрочить инсульт.

И что предупредить заболевание намного легче, и качественнее.

Начала сама пытаться что-то создавать, школу здоровья по сахарному диабету, дневник здоровья через приложение, для пациентов. Это было все на уровне 5—6 человек. Грустно, и не массово.

На просторах интернета узнаю слово биохакинг, делаю вывод что это тоже про профилактику. Пытаюсь узнать информации побольше. Я начинаю понимать, что моих знаний не достаточно. Стала обрывать новыми знаниями, и осознала как с помощью этих знаний можно круто изменить жизнь.

О себе. Я никогда не была про здоровый образ жизни

Я росла на молочном белке и легких углеводах, у меня с детства привычка кушать тоннами сладости, и пить газировку. После этого любовь к сладкому - привычка, и ее я перенесла как способ избавляться от стресса, и получать любовь. Я никогда не ела полезные жиры, они были домашние качественные, но в основном насыщенные животные. Топленый гусинный жир или свиной, на котором готовили, и редко дурно пахнущее масло подсолнечника.

В университете я пыталась найти крутые способы лучше себя чувствовать, потому что от долгих сидений на лекциях и углеводной пищи (макароны, булки, сладкое кофе 3в1) настолько беспокоили вздутие живота, что было больно, и приходилось пить обезболивающие лекарства, спазмолитики, слабительные. Мои прыщи не проходили никогда и с каждым годом становились все более глубокими, болезненными, не вскрывались месяцами. Я в 22 года считала что прыщи это подростковое, а когда поняла что в 22 у моей мамы уже было 2е детей, осознала куда все катится.

Если бы косметолог не занялся моим лицом по прежнему ходила с ужасными рубцами на лице.

От моей ночной жизни в виде подготовки домашнего задания к университету, сбивался суточный ритм, гормональный фон, болезненные месячные, сонливость, снижение концентрации. В общем это был Ад.

И хочу вам сказать, переходить на новый уровень, очень сложно! Очень!

Подстегивала себя деньгами, оплачивала дорогие курсы по похудению, получала жесткие дефицитные срывы, училась считать калории- получила себе РПП (расстройство пищевого поведения) и страх перед тренажерным залом.

Чувство вины, и постоянное недовольство своей фигурой стало для меня недостижимым идеалом. Все это опускало руки.

Еще я ненавижу овощи и салаты. Они горькие, безвкусные или очень приторные (сельдерей, брокколи, руккола привет). Местами даже воротит от них.

Я не люблю чай, и чёрный, а травяные еще хуже, они очень очень горькие, даже с сахаром сложно их пить. По такой же причине я не люблю кофе! Авокадо я считала безвкусным жирным огурцом, приправы все пахнут не очень, и портят еду, еда с пластикового контейнера, вода с крана. Короче полный дисбаланс! Раньше ещё около 2,5 лет назад по субботам переедания чипсов, сухарей, пирожных, под фильм. Все это состояние в моем здоровье влияло на мою жизнь прямо и в геометрической прогрессии! Нарушение самооценки, прокрастинации, неуверенность в себе и в своих силах, зависимость от внешней оценки, влияние окружения на пищевое поведение, чувство вины, страх, стресс который я не знала как контролировать, лень, апатия, сонливость, трудность концентрации!

Мне стыдно перед своим организмом, и я очень благодарна, что он не сдал позиции перед таким сумасшедшим в еде как я.

Настало время теперь мне заботиться о нем. Самое главное осознать. То, что ты делаешь со своим телом, и психикой- напрямую влияет на успех, на счастье, на продолжительность жизни.

Пока все это не привело к серьёзным хроническим болезням, выход есть всегда!

Я нашла свою отдушину в биохакинге. То что со мной сейчас происходит, внутри тела, психики, социального окружения, я хочу транслировать, хочу раскрывать вам свой опыт. Чтобы слово биохакинг, через меня обретал смысл. И не только я, обретала бы силу с помощью него.

То что, я, 25 лет не совсем рационально относилась к своему телу. Не позволит мне все проблемы решить за 2 месяца. Иногда я думаю, а если бы изначально с детства во мне были бы заложены те привычки которые я строю сейчас, где бы я была? Видя результаты людей в биохакинге, я бы наверняка преуспела лучше в обучении и практике, была смелее, и не искала бы опору из вне, знала куда иду и стремлюсь, и мой доход наверняка уже был бы X10, если не больше.

У меня внутри уже проходят колоссальные изменения, последние годы здорово трансформировали меня и мое сознание.

Я желаю вам, через прочтение данной книги, во первых ощутить важность заботы о себе. Во вторых понять как работает биохакинг, в третьих применить знания на практике, и почувствовать свои собственные результаты.

Почему выбираю биохакинг?

Я врач терапевт, у меня есть знания которые я набирала и подкрепляла опытом в течении 10 лет, я выставяла диагнозы, я назначала лечение, и первые годы мне все это нравилось, я видела эффект, пришёл ко мне человек с болями в суставе, назначила лечение, пришёл человек через неделю, уже не болит. «Спасибо доктор», говорит пациент, а потом через месяца 3 снова приходит, с обострением. И снова назначается лечение, и снова спасибо.

Но причина не купирована, и если есть причина этот человек из года в год, будет только чаще приходить, а в дальнейшем вся ситуация может привести к деформации, инвалидности, замене сустава на инородный. И я конечно, захотела копать глубже, мне нравится видеть причину каждого заболевания, и их порой бывает несколько. И когда начинаешь работать на причинном уровне, то можно достичь реально интересный результат в здоровье.

Конечно можно понять эти слова, как выяснения этиологии (и есть причина) и купирование ее, этим медицина тоже занимается. И тут хочется сказать и да, и нет. Именно в традиционной медицине, под этиологию могут заложить слово плохой образ жизни, а что это, не понятно. Что нужно не делать, чтобы например не заболеть? Иногда не понятно.

Но именно через биохакинг с его интегральным подходом, и коуч методами, я увидела какой можно увидеть результат работы с причинами и следствиями.

Эту систему работы мало кто применяет, и она не совсем популярна. Но я считаю, медицина сейчас переносит кризисные времена, в конвенциональную медицину все меньше и меньше людей верит, кто-то уходит в доказательную медицину, где все структурно и круто разложено по полочкам, вот этот препарат работает, потому что в наших исследованиях у всех в среднем был результат. А кто-то уходит в интегральную. И я придерживаюсь интегрального (индивидуального подхода) больше! Потому что, все таки мы хоть и одинаковые, но все разные, и доказательная медицина может почувствовать тоже кризис, потому что основана на толпе и средних показателях. А индивидуальный подход никогда не будет переживать кризис. Потому что, мы все индивидуальны, и должны иметь разные варианты. Я не призываю ни в коем случае что, какая -то из медицин чем то хуже, я вообще за все в комплексе.

Именно через биохакинг, и его интегральный подход, можно познакомиться и изучить своё тело, чтобы затем основываясь на своих данных, понимать где можно ресурс максимально вырастить, а где можно придержать силы. И зная и понимая своё тело, выйти на максимальную продуктивность тела и мозга. Поэтому я выбираю биохакинг. Ещё будучи здоровым человеком, у нас есть время разобраться со своим телом, почувствовать как это круто, когда энергии хватает на все. Когда потенциал генерирует идеи, и есть силы на их реализацию. Не надо ждать, когда уже что-то заболит, или будет 10 хронических заболеваний в кармане, чтобы начать, что-то делать, ведь в таком случае порой бывает уже и поздно, замкнутый круг слишком долго функционировал. Я за то, чтобы в ещё активном возрасте начать через биохакинг познавать своё тело, выводить его на законный, заложенный генетически уровень, а не перебираться той энергией, которая остаётся после всех насилий над своим храмом души.

Глава вторая. Перенастраиваем привычки

Что такое биохакинг?

Я думаю стоит разобраться что за слово такое биохакинг, а может многие уже и сталкивались с ним, интернет выдаёт много определений, иногда даже описываются что-то сверхтехнологичное под эти словом, типо внедрения чипов под кожу, многих кстати это отталкивает. Но по сути, это внедрение во многие сферы жизни новых привычек, под контролем лабораторных и инструментальных данных, для раскрытия потенциала тела. То есть Здоровый образ жизни?

Из советских времён слово ЗОЖ до сих пор всех преследует, и многие слышаны например, сделай зарядку по утрам, кушай кашу на завтрак, закаляйся, да и многое другое!

Но спешу вас огорчить, биохакинг это не ЗОЖ, хотя есть четкая связь с ним!

Биохакинг это современное направление, с четкой последовательной информацией, основанной на научных исследованиях, затрагивает механизмы тела на биохимическом уровне! Подбор новых привычек, изменения образа жизни во многих сферах, контролируется анализами, чтобы понять двигаемся ли мы в правильном направлении, как проходят биохимические процессы, и раскрывается ли потенциал тела. Это отличает обычный ЗОЖ от системы биохакинга.

Хочу заметить, биохакинг это не выход на сверх уровень, это не здоровая тема. Если вспомнить фильм «Область тьмы», где главный герой выпивает таблетку и разгоняет свой мозг до уровня гения, и просто начинает меняться до неузнаваемости. Это фантастика! Хотя очень соблазнительная, и многие биохакаеры, без медицинского образования, стремятся к созданию таких волшебных таблеток! И многих это приводит к фатальным последствиям.

Хочу раскрыть секрет, наше тело в современном обществе особенно в городских условиях, много ресурса тратит на компенсацию, то есть на сохранения равновесия, при борьбе с такими условиями среды как загазованность, информационный шлак, некачественная пища, расстройства питания. И если взять за правило, изменить то, что в силах поменять, то ресурсы будут восстанавливаться, и будут работать на Вас друзья.

Это уже, своего рода, та волшебная таблетка.

Я и сама использую методы для коррекции своего образа жизни, через биохакинг.

Видя гангрены, хронические сердечные недостаточности, инсульты, онкологию, деменцию пожилых, и сложности в их лечении, я призываю не допускать на своём примере увидеть что либо из выше перечисленного на себе. Быть обузой для семьи, испытывать зависимость от окружения, тратить все деньги на лекарства, которые затормозят процесс, но не сделают вас здоровее – это серьезное испытание для жизни.

У всех всегда есть выбор. Выбирать насыщенную энергией жизнь, здоровый кишечник, радость от качества жизни, без болезней. Успех во всех делах, с ясной головой, преуспевание! Получая это легко через биохакинг. И думаю что этот выбор самый правильный, и актуальный для нас и нашего будущего!

Биохакинг в работе врача обретает душу, и человечность и более глубокий индивидуальный подход. Начиная от простого образа жизни, можно дойти до генетических тестов, и индивидуальных иммунологических реакций. И это вдохновляет, и снова вырастают крылья, что выход все таки есть! К счастливой жизни, без болезней!

Почему нет мотивации?

Я нашла ответ, почему мне не хватает мотивации заниматься спортом, кушать салаты, не есть фастфуд, потому что не хватает знаний.

Во первых я считала, что я все знаю о пользе физической нагрузки, питания. Все таки врач, физиологию и анатомию изучала, 6 лет меда, 6 лет погружения в тело. А еще я практикующий доктор все-таки.

А не соблюдаю простые рекомендации и плохо питаюсь, потому что сила воли слабая, частое плохое настроение, и хочется его заполнить сладкой булочкой. Но оказалось, столько времени, не достаточно для познания тела, и обретения мотивации. И только продолжая обучаться, позволили понять как я была не права.

В итоге что мы видим, что даже врач с медицинским образованием не понимает до конца, что такое коррекция образа жизни, и как добиться стойких результатов, а что же тогда думать о людях, которые меньше связаны с медициной, телом?

Например сон меньше 7 часов, вызовет срыв если вы на диете, или просто по факту в этот день вы больше скушаете, чем в день когда спали достаточно. Жиры забираются на строительство клеточной мембраны, и то какой жир поступит, такая клетка и будет. Маргарин из булки, с искаженными водородными связями и ломанной структурой, встроится часть такой жирной молекулы в клетку, и деформирует ее, снизит количество рецепторов, и функцию клетки, она меньше будет жить, и плохо работать. Что клетчатка бывает многих видов, а не только отруби, и овощи в целом.

Раскрытые с такой позиции знания, более глубоко на уровне метаболизма, позволили принять решение в пользу более правильного образа питания, сна, и физической нагрузки. Что и даёт мотивацию.

Во-вторых. Неправильно поставленные цели, точнее плохо проработанные.

Например похудеть, конечно не совсем продуктивная цель, конечно если человек не весит 150кг, и этот вес влияет на его жизнь.

Все студенчество, с хорошим телом, но с низкой самооценкой насмотревшись в интернете на девушек с кубиками и без целлюлита. Я стремилась похудеть всеми доступными способами. Но похудение может двух видов быть, полезное: когда ты просто начинаешь менять привычки питания, на более полезные, и потом встраиваешь это на всю жизнь. И не очень полезное: верить в магию напитков для похудения, пить низкокалорийную колу потому что нет сахара, и это не отложится на бёдрах в виде жира, не важен состав, важна калорийность. Много запретов. Обострение гастритов и запоров на высокобелковой пище без хорошей порции клетчатки.

В целом я бы назвала непродуктивным и тот и другой случай. Потому-то, идёт из негативной установки, что «Я» полная.

И от количества запретов, дофамин просто начинает сходить с ума, и побуждает скушать запретное.

Какой например сейчас я придерживаюсь позиции, однозначно важно поставить цель, далее подробнее вы ознакомитесь с постановкой целей. Чтобы видеть результат. Но и цель должна исходить желательно из позитивной позиции. Плюс любовь к своему телу. Тело достаточно страдает от внешних факторов, а тут ещё мы со своими мыслями негативными здорово его прессуем.

И в итоге, я ем овощи, потому что создаю хорошие условия для кишечника и его флоры, становлюсь умнее от этого и продуктивнее, потому что положительная микробиота не выделяет токсичные вещества в кровь, и не затуманивает голову, своими продуктами обмена. Пью витамин Д, потому что он повысит мое настроение, и я меньше буду себя баловать булкой. Занимаюсь спортом, потому что, дофамин, серотонин и эндорфин, вызовет ощущение счастья, а разве не к счастью стремится каждый человек?

Как остановить плохое настроение?

Наш мозг очень мощный процессор, в нем хранятся все качества которыми мы обладаем. Мозг защищён твёрдыми оболочками, потому что по структуре очень похож на мягкое сливочное масло.

Это сделано природой для того, чтобы мозг не повреждался. Но повреждения это не всегда заключение врача о сотрясении, или гематомы. Даже незначительные травмы в детстве, лишают мозг резерва, который накапливался начиная с внутриутробного состояния. И соответственно делают мозг более чувствительным к проблемам, к стрессам, к многозадачности. А так же делают человека склонным к негативным мыслям, сниженной концентрации, растерянностью и с плохой памятью.

Эти состояния не только связаны с травмами, что является отличным способом уменьшить общую сопротивляемость мозга, его ресурс. А так же, продолжением причины плохого настроения, могут стать дефицитные состояния, некачественная еда, отсутствия хороших триглицеридов, много токсинов, все делает мозг ещё более склонным к воспалительным процессам, и конечно это провоцирует весь негатив в мозге.

Например, девушка хочет похудеть, но все никак не может собраться, то нет времени закупить еды, то распланировать меню, то нет сил с утра сделать завтрак, и она заказывает еду готовую, не качественную, питается в общепите, и в целом вся тревожная, и сложно концентрироваться на делах. По сканам мозга, у такой женщины будет изменён мозг в области коры лобных долей. Восполняя дефицит аминокислот, а в данном случае 5-htp (гидрокситриптофан), ее мозг в этой области восстанавливается, и девушке уже намного легче быть сосредоточенной, и придерживаться диеты.

Решение проблем с мозгом и его функциональностью заключается в первую очередь предоставление мозгу структурных материалов, это и аминокислоты и фосфолипиды, а так же активаторы работы нервной системы, витамины группы В.

В целом, я хочу лишь навести вас на мысль, что постоянные негативные мысли, неудачи, и трудная концентрация, вечно плохое настроение это не данность, и вы не родились такими. Очень часто, это изменения в мозге, которые можно скорректировать с помощью биохакинга.

Вы не знаете, что такое энергия!

На самом деле, здоровые люди, без хронических заболеваний, в основном говорят об недостатке энергии. Все это в их словах так: «я встал и устал», «я после 16:00 дня уже никакой», «у меня нет сил после работы пойти в зал тренажёрный», «я весь день сонливый, и плохо соображаю».

И это хорошо, если есть понимание, что энергии становится меньше! Но в основном, считается это нормой жизни, что по-другому и не получается, что в городе все такие уставшие, ритм такой!

Но нет! Дорогие друзья это не так, вам просто организм не показывал как он может.

Уровень энергии завязан на воспалительном стрессе, это такой процесс, когда происходят воспалительные изменения в кишечнике, в органах, в коже. Воспаление- это отёк, боль, покраснение. Но мы не видим что у нас в кишечнике, а во внутренних органах нет рецепторов боли.

Причина такого воспаления- интоксикации, то что с нами напрямую контактирует каждый день и вызывает негативные эффекты: это например большое количество легких углеводов, и много сахара в рационе, это употребление алкоголя, это различные консерванты из продуктов, это и экология воздуха, некачественная вода. А так же хронические заболевания! Кариес, дисбиоз кишечника, аллергии!

Чем больше таких участков воспалений, тем ниже уровень энергии. И это факт!

Если заняться с вниманием к своему телу, эти воспаления можно привести к минимуму, и освободится огромный поток сил!

Практика работы через биохакинг

Обратилась ко мне пациентка, которая захотела просто пройти обследование (чекап) не зная с чего начать, жаловалась на выпадение волос и больше ее ничего не беспокоило.

Начиная с ней работать, выясняется что и голова чуть ли не каждый день болит, и вирусы беспокоят часто. Не считала это проблемой, думала у многих так.

Уделив этим факторам внимание, было проведено обследование в котором выяснилось что и показатели обмена железа низкий и витамина Д в крови мало очень.

Собрали с ней ее схему питания, добавили Бады. Через месяц она уже сама написала о том, что голова ее яснее чем раньше, а головные боли уменьшились частота и сила, что не смогло меня не порадовать! Такими простыми способами, можно проработать проблему из глубины, человек пришёл за красотой, а получил ещё больше. Этим и привлекает людей биохакинг, дергая за одну ниточку мы начинаем распутывать целый клубок недугов!

Быть здоровым это новая мода

Рассказывать плюсы здоровья странно, но хочу затронуть эту тему немного с стороны финансовой.

Помимо того, что когда человек здоров и не болеет, следит за своим здоровьем, проходит периодически чекап (обследование), он не платит временем и деньгами на лечение болезней, и это здорово экономит бюджет.

Так я ещё хочу поделиться с вами своими осознаниями. В моем окружении я часто слышу, что мне некогда сходить к стоматологу или дерматологу например, и мне становится страшно, и немного смешно. Наверняка у вас тоже бывали периоды когда вы так думали, и я хочу немного изменить вообще мышление через призму работоспособности и денег. Когда человек не вкладывает свой ресурс в здоровье (это включая деньги и время) под предлогом, что не до этого, себя хорошо чувствует, и надо зарабатывать деньги, покупать дом, собирать капитал, он сталкивается с таким явлением, как снижение уровня энергии. И тогда вопрос к вам, Когда у вас снижена работоспособность- что у вас с деньгами? Что у вас с эффективностью, с действиями?

Когда плохо спите, что с заработком? Когда болеете часто, даже если это обычное ОРВИ – что с деньгами и эффективностью? Наверняка ваш ответ, что никак или очень плохо.

Даже если нет заболевания, но есть боль, нарушение режима, и дефициты в питании- все это снижает эффективность и соответственно финансы.

Но я пойду ещё глубже, наша уверенность, наши страхи и сомнения, только отчасти это наша психология, ещё одно влияние на нас вызывает наша микрофлора кишечника, грибы и бактерии могут из кишечника через нейрохимические процессы влиять на нашу мозговую деятельность, и мы начинаем лениться, прокрастинировать, снижается умственная активность. И хорошее состояние нашей микрофлоры это тоже про успех, про реализацию, про снижение тревожности, и больше действий.

Поэтому однозначно сейчас здоровье и его уровень выходит на первый план, это не только отсутствие болезней, но это ещё и про эффективность, про ясный ум, про результат, в том числе и финансовый. Поэтому ресурс тела становится главным источником наших финансов.

Не будьте в пьяном тумане, и в неясном состоянии от углеводов, займитесь своим организмом, пусть он служит нам как задумано, а не справлялся с интоксикациями и болезнями. Дайте крылья своим возможностям, через здоровье!

Почему через тело, можно изменить жизнь?

Не зря ведь многие личностные тренеры, психологи, бизнес-коучи, предлагают начать менять жизнь через тело! Возможно кто-то задавался вопросом почему?

Это важный момент, то тело которое с вами на данный момент и его состояние здоровья, тонуса, энергии, гормонального фона может напрямую говорить об вашей успешности, а главное счастье!

В век таких быстрых изменений, технороста, совсем упростилась жизнь человека, а все внутри него нет. По прежнему завязка нейромедиаторов, гормонов, и других факторов стоит на физической нагрузке на мышечном росте, низкая нутритивная плотность еды, не позволяет кишечнику получить необходимые элементы, и происходят постоянные переедания, из-за этого упадок сил и рост заболеваемости.

Плюс отсутствия четких мыслей по поводу целеполагания, осуществление мечт и желаний, создаёт картину настоящего человека, который мозгом живет в новом современном мире, но вот тело всё это не вывозит от слова совсем.

И вот тут включаются в работу психологи, тренера, но приходится делать усилия через тело, меняя тело, мы меняем гормональный фон, наращивая энергию и силы, меняя гормональный фон меняем мысли, меняя мысли меняем действия, и вот тут успех!

Все не так весело, потому что, на этом этапе либо не вывозят изменения на внешнем уровне и сдаются, либо изменив на короткий срок и изменившись в жизни, возвращаются к обычному режиму, и все уходит, а начинают думать что это тренер плох, или психолог не помог до конца, либо курс кончился и пропала мотивация.

Это связано с тем, что обычно это быстрые результаты, и конечно они не подкрепились нейромедиаторами, и целостным подходом.

На самом деле все просто, можно начинать с тела и остаться с телом, остаться в этой работе дольше и перемены будут колоссальны! Через биохакинг это можно сделать максимально комфортно, и мягко, и самое главное на всю жизнь.

Какой недуг будет у каждого третьего человека?

Наш организм в условиях инноваций и развития науки и техники, не успевает за мозгом абсолютно. Наши гены, наши инстинкты и структура организма заложена совсем под другую среду обитания, примерно как было в эпоху земледелия и собирательства. И в этом состоит большая проблема. У нас никогда не было столько еды, сколько мы сейчас кушаем и можем добыть, у нас никогда не было столько сидячей работы, столько токсинов, такого сна. Организм очень быстро в современном мире истощает свои ресурсы и заболевает.

Так как бум инноваций приходит с конца 20и начала 21 века, мы с вами живущие в нашем настоящем больше всего почувствуем обратную медаль всех достижений человечества.

Уже по статистикам рост смертности стал от заболеваний повышаться, а численность населения уменьшаться, хотя буквально лет 10 назад население росло, да и смертности было меньше. Это лишь говорит о том, что наше поколение молодых людей, будет уходить из жизни из-за хронических болезней намного раньше по времени.

Все сводится к этому страшному метаболическому синдрому. Синдром который внутри себя объединяет в дальнейшем своём развитии почти все заболевания от которых по статистике сейчас больше всего умирает людей (сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, нарушение работы в целом гормональной системы, ожирение, слабоумие). Именно поэтому склонность к метаболическому синдрому на данный момент чуть ли не у каждого 3го человека. Видимые признаки метаболического синдрома: лишний вес, увеличенный объём живота, при относительно стройных ног и рук, красные пятна на коже, апатия, слабость, быстрая утомляемость, тяга к углеводистой пище, частое мочеиспускание в вечернее и ночное время, одышка, потливость или сухость кожи.

В основу этого синдрома входит: нарастающая инсулинорезистентность (когда клетка не реагирует на концентрацию инсулина в крови, и не открывает доступ к сахару крови, сахар остаётся повышенным, и начинает делать свою плохую работу), хронический стресс, хроническое воспаление, повышенные в крови триглицериды, проблемы у женщин с ПМС, поликистоз яичников, неспособность забеременеть, у мужчин ранние признаки импотенции, сниженный тестостерон, и соответственно снижение либидо.

Вывод прост, длительно не решённые начальные признаки метаболического синдрома, приводит к возникновению хронического заболевания, а может сразу и несколько (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и мозга, сахарный диабет, жировая болезнь печени, подагра, ожирение, атеросклероз сосудов). С чем я, как врач практикующий, каждый день встречаюсь. И борюсь с этими недугами пациентов.

Самое главное если вы откроете любой источник в интернете про данный синдром. Будет написано, что коррекция его происходит только после изменения образа жизни. Врачам в наших условиях работы и завалом бумажной волокиты, даже некогда говорить об этом с пациентами, подразумевая что человек сам понимает, что образ жизни напрямую влияет на его состояние.

И возможно, человек знает, но ничего не делает по разным причинам, обычно связано это, с уже сформированными привычками, или отсутствием более глубоких знаний об образе жизни, и заинтересованности, влияния окружения на человека, и его уровень образованности, и работы СМИ, которая так же не заинтересована в пропаганде здоровья.

На помощь приходят новые навыки, которые тесно переплетены со знаниями о здоровье. Это коучинг, а если точнее health-коучинг. Коучинг сам по себе это процесс достижения

точки Б из точки А. В здоровье, часто как раз таки не хватает этого процесса, довести человека до желанного состояния здоровья, это актуальная и модная стезя.

Почему мужчины не становятся успешными

В наше время, успех для мужчины это проявление его силы, и мужественности, в принципе как и в самые древние времена. Только раньше успех-это когда завалил кабана, и в пещере с тобой женщина хранит очаг. То сегодня успех, это больше чем добыть огонь и еду.

Действовать и проявлять силу воли, преодолевать стресс у мужчин заложено на 50% от его работы гормональной системы, и работы нейромедиаторов. Не зря в древнее время, у женщин пользовались популярностью мужчины с большей мышечной массой, сильным оволосением на груди и голове. Эти мужчины часто становились лидерами маленького общества, и были на расхват! Так вот в крови таких самцов, всегда тестостерона много и дофамина -нейромедиатора (активное вещество, включающее в голове центры удовольствия и мотивации).

На данный момент тестостерон и работа дофаминовой системы так же очень важна и даже, мне кажется, важнее чем раньше! Через эти системы, мужчина становится уверенным, с ясными мыслями как действовать в сложных ситуациях, и тестостерон даёт отличный прилив крови, полезную злость и силы на решение задач. Именно тестостерон у бизнесменов помогает добиваться успехов, и заключать многомиллионные сделки! К сожалению в нашем обществе все начиная от питания до социального окружения, рушит тестостерон, и создаёт нездоровые дофаминовые нейронные связи. Одна из весомых причин отсутствия успеха заключается в этом состоянии.

И теперь можно поговорить, а как же повысить тестостерон в крови и урегулировать дофаминовую систему?

Есть самые базовые приемы, которые работают:

1. Это режим сна, биологические ритмы должны работать как часы. Налажен сон- налажен гормональный фон и нейромедиаторы.

2. В питании обязательно много полезных жиров: растительные масла, оливки, авокадо, орехи, кокосовое масло и масло ГХИ. Обязательно придерживайтесь калорийности и соотношения БЖУ (белка, жира, углеводов) в рационе.

3. Конечно это физическая нагрузка без неё никак, особенно подойдут силовые -тренажерный зал с весами, различные боевые искусства, в общем где есть соревновательная активность и появление таких ощущений как злость, агрессия.

4. Не проглатывать эмоции, стараться замечать какие эмоции появляются, и если в моменте не получается сразу их проявить, то в течении дня лучше их выплеснуть, естественно не на родных и близких, а лучше на каком -то предмете. Не зря в японских офисах выделено целое помещение, где висит груша, которую можно отбить, отдав ей все что чувствуешь и освободившись от этой эмоции.

Активную работу с гормональным фоном, стоит начинать постепенно, укрепляя нейронные связи в мозге. И конечно проще начать со специалистом!

Биохакинг пришёл в реальность

Я как врач терапевт, работая в поликлинике помогаю людям вывести их заболевание в ремиссию.

В основном люди приходят за лечением, назначить таблетки и весело отправиться лечиться, купив то что понравится, и не соблюдая режим приема и лечения в целом.

Но появлялись периодически люди которым было помочь в условиях поликлиники трудно, жаловались в основном на слабость. Признаюсь до осознания биохакинга, я даже думала, что человек придумывает и надумывает, анализы же в норме, минимальное обследование было пройдено, хотелось сказать идите поспите и все пройдёт. А кто-то приходил и спрашивал, а какие витамины лучше попить, а какие добавки можно начать? И я снова с терапевтическими навыками смотрела на людей как на инопланетян. Был такой пациент направлен в аптеку за базовым комплексом витаминов максимум, что я знала, а сказать что я не знаю было стыдно и для молодого специалиста который только набирает опыт позорно в таком признаваться.

Пришлось менять мышление, и постигать новые знания!

Меняет это соотношение в пользу «не понятно и не ясно как лечить» людей, ковид. Постковидный синдром такой разный, и такой одинаковый одновременно, появились люди сидящие на больничных листах по 6 месяцев из-за слабости! Это повлияло как на врачей так и на пациентов. Быстрая утомляемость в поликлинике не лечится НПВС (нестероидные противовоспалительные), а поэтому стали что-то брать из биохакинга например начать работать с питанием, режимом, и добавлять витамины, хотя бы витамин Д.

В общем суть этой проблемы в том, что не каждый терапевт начинает осознать индивидуальный на долгосрок подход к человеку, выяснение его слабых мест, и укрепление его сильных. Да и времени по прежнему мало для таких работ. Медицина в своём проявлении как она сейчас есть, остаётся для купирования острых симптомов заболевания и вывода хронического заболевания в спящее состояние.

Но результат работоспособности, силы, выносливости, активности, быстрого реагирования, мощности ума не возможно получить в поликлинике, но возможно получить через биохакинг.

Почему появляется лень?

На самом деле не лень, а отсутствие энергии. В первую очередь стоит понять, а есть ли у меня ресурс что-либо делать?

Если этого ресурса нет, то стоит понять куда сливается энергия?

Частые сливы в организме следующие:

1. Интоксикации, использование некачественной косметики, посуды, воды, употребление алкоголя, курение, наркотики, работы на производствах токсичных.

2. Недосып: буду повторяться из поста в пост из статьи в статью, спать необходимо от 7 —8 часов, и ложиться в одно и то же время, чтобы выработались биологические часы.

3. Переедания, пересыщение пищей, вызывает перегруз ферментной системы, и часто больше половины пищи начинает гнить в кишечнике, что тоже тратит много энергии, чтобы убрать из организма столько токсинов.

4. Воспаления хронические длительно не леченные, вызывают сбои иммунной системы, и затрагивает много ресурса для того чтоб это воспаление не выходило за границы.

5. Психологические проблемы, травмы, тревожности также много энергии на себя берут.

6. Нет четкой цели, планов, стремлений это приводит к прокрастинации

Так что прежде чем считать что человек ленивый, рекомендую поразмыслить в эту сторону, в сторону своего здоровья, и разобраться с этими факторами, тогда и лень уйдёт, и появится много мотивации к действию. Через биохакинг проще всего начать работать над своими привычками, и получать колоссальные результаты.

Как поднять уровень выносливости

Выносливость организма как в физическом плане так и в общем психологическом также считается одной из популярной темой, которую изучают биохакеры.

Выносливость сама по себе это реакция организма на нагрузку, и способность выдерживать длительные нагрузки, уровень выносливости зависит от работы сердца и сосудов, от их эластичности, качества крови, чем больше текучести крови, тем лучше для организма.

Сегодня поделюсь какие я знаю методы повышения выносливости.

1. Это конечно физическая нагрузка, и больше конечно именно кардио нагрузка, это может быть спортивная ходьба, бег, бег на тренажерах, плавание. Через анаэробные тренировки, наши митохондрии (единицы клетки, которые вырабатывают энергию) становятся сильными и прокаченными, и подают сигнал своей собственной ДНК на размножение, и увеличение количества, чем больше таких структур в клетках, тем лучше адаптация к нагрузкам.

2. Это достаточное количество воды, обезвоживание уменьшает объём лимфы в крови и делают ее гуще, отсюда микрососуды находятся в кислородном голоде и быстрее устают от нагрузки те ткани, к которым приходит мало питательных веществ.

3. Это дыхательные практики, дыхание обогащает кислородом кровь, и даёт лучшее питание клеткам.

Хочется подробнее о митохондриях и их количестве, митохондрии это органеллы в клетках, которые отвечают за выработку энергии, окисляя жирные кислоты, они высвобождают огромный потенциал, соответственно если таких органелл больше, то и соответственно улучшается выносливость. Митохондрии имеют свою ДНК, и поэтому их может становиться больше. Чтобы функция митохондрий не страдала, в организме должно быть определённое количество активных элементов, которые расходуются при превращении энергии. Это магний, это цинк, это группа витаминов В, коэнзим Q, карнитин, и таурин. А так же полиненасыщенные жирные кислоты в рационе, для более быстрого доступа к жирным кислотам (МСТ масло например).

Выносливость это всегда тренировка сердечно-сосудистой системы, и работа со стрессом ещё, кортизол который вырабатывается на стресс, тратит много ресурса человека для адаптации к этому стрессу, и уменьшению уровня кортизола в крови.

Почему сложно привить новые привычки? Все дело в мозге!

Поговорим о мозге, и почему же нам так сложно привить новые привычки.

Согласно теории Маклина, структура мозга разделяется на рептильный мозг, лимбическую систему, и неокортекс.

Рептильный мозг отвечает за выживания и размножения, по сути это наши инстинкты, они позволяют нам выжить.

Лимбическая система это наши эмоции, ощущения, чувства.

А неокортекс делает нас человеком, все обдумывания, задумки, планирование, мысли это все делает неокортекс.

Так вот самые древние структуры рептильный мозг и лимбическая система нас защищают от врагов (от смерти, от бед) но им плевать счастливы вы или нет. Исполняются ли ваши мечты и желания.

А вот неокортекс ещё тот анализатор! Вот вы насмотрелись картинок красивых подтянутых спортивных девушек, и решили что вам бы не прочь похудеть. Неокортекс решил, что пора меняться. Но против молодого мозга стоят 2 гиганта из древних структур. И тут битва начинается.

Давайте пример. Девушка решила худеть, вот она питается правильно, утром завтрак полезный, в обед контейнер, вечером собирается на тренировку, все хорошо вроде легко. Приходит она с работы вечером уставшая, пора на тренировку, но тут что происходит, вдруг хочется сладкого запрещённого или пиццу, и появляются отговорки, а может дома побыть ты так устала. И девушка сдаётся, ещё и переела, да и дома с сериалом осталась.

Почему так происходит? Ведь ее желание все равно для неё важно, и она хочет достичь результатов. И вот в чем причина- Девушка весь день решала задачи, да ещё и держала в голове мысли о том что похудеть надо, неокортекс к вечеру уже настолько перегрузился, что начинает сдавать позиции он устал, и после того как ослабел неокортекс, вступает в силу наши сильные не устающие структуры мозга!

И начинается желание заточить кабана, съесть максимально сладкое соленое и жирное, да и никуда идти не хочется, там же может быть беда, или придавит тебя гирей или гантелей. Так перехватывает управление наш древний рептильный мозг, а лимбическая система ему помогает) вырабатывает свои эндорфины и дофамины, гормоны счастья и безопасности!

Так что с этим делать, ведь есть люди которые справляются и делают желанное тело, выходят на определенный тип питания, на голодовки, закаляются зимой, у них же такой же мозг?

Так вот дело конечно в нестабильных первых шагах, новых привычках, а то есть новых нейронных связях они не укреплены и достаточно слабы, зачем проходить нервному импульсу через кустарники, если есть магистрали давно протоптанных привычек.

Взращивать новые привычки сложно, и первое время необходимо создавать ловушки мозгу!

Первое что мы должны понимать, если мы отнимаем давно сложившиеся ритуал в нашем мозге, ему нужно что-то давать взамен. Например отказ от сладкого, можно заменить любым другим приятным развлечением, массаж например или общение с друзьями, у каждого это про свои источники удовольствия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.