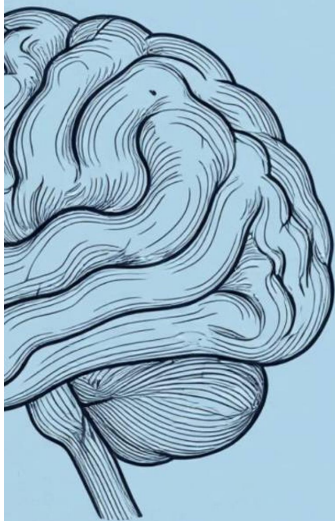


Анастасия Червоняя

PRO БИОХАКИНГ

Включаем ясность ума:
пошаговое руководство по ночной очистке мозга



Анастасия Червоная

PRO Биохакинг

<https://litres.ru/74366163>

SelfPub; 2026

Аннотация

Миллионы людей ежедневно пытаются заглушить хроническую усталость горстями модных БАДов.

Автор книги предлагает революционный, но при этом максимально бережный подход к восполнению ментального ресурса. Никакого бытового стресса, жестких ограничений и маниакального подсчёта калорий. Только чистая нейробиология и законы физиологии.

Из этой книги вы узнаете:

Как на самом деле работает ночной детокс мозга и что его блокирует;

Как без стресса настроить внутренние биоритмы и вернуть себе глубокий, восстанавливающий сон;

Как укротить амигдалу (центр страха) и вовремя ставить на паузу «мысленную жвачку» в голове;

Простые 10-минутные нейропрактики и медитации без мантр и ковриков для мгновенного перевода мозга в альфа-режим перед сном.

Хватит работать на износ и тратить энергию впустую. Включите естественные ресурсы своего организма, настройте

внутренние биоритмы и верните себе кристальную ясность ума,
лёгкий подъём по утрам и безграничную ментальную энергию!

Содержание

Введение.	5
Глава 1. Фабрика нейронов: как запустить рождение новых клеток мозга	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

PRO Биохакинг

Введение.

Как перепрошить свои привычки сна, запустить ночной клининг мозга и защитить интеллект от увядания.

Мы заглянем в святая святых человеческой биохимии и разберем фундаментальное медицинское открытие последних лет, которое переворачивает представление о здоровье, продуктивности и долголетию.

Философия этой книги — **бережный холистический подход**. Настоящий биохакинг — это не создание для себя новых источников стресса.

Вы держите в руках пошаговый путеводитель.

Мы разберем биохимию разума на простых примерах. Вы узнаете, как с помощью простых ежедневных привычек запустить фабрику нейронов, очистить голову от токсичного ментального мусора во время сна и вернуть себе ту самую звенящую ясность мышления и колоссальную энергию.

Глава 1. Фабрика нейронов: как запустить рождение НОВЫХ КЛЕТОК МОЗГА

Процесс рождения новых нервных клеток в мозге взрослого человека называется **нейрогенезом**. Наша главная задача — запустить этот конвейер на полную мощность. Чтобы новые «процессоры» появились в мозге - нужны жесткие биохимические триггеры. И здесь у нашей внутренней лаборатории есть несколько способов: специфическое движение, практики голода, контраст температур, медитации и интеллектуальный труд.

Часть 1. Сложное движение как прямой триггер деления клеток

Физическая активность считается главным фактором стимуляции нейрогенеза. Эта активность должна быть **сложной**, а не просто тяжелой. Монотонный бег по дорожке или подъем тяжелой штанги в тренажерном зале не запустят нужные процессы. Мозгу необходимы совершенно новые, непривычные паттерны движений: плавание, танцы, скалолазание, упражнения на баланс, йога. Когда тело двигается нестандартно и непривычно, внутри запускаются три мощнейших механизма:

Прямой триггер деления: Сложная физическая на-

грузка — надежный и научно доказанный способ резко увеличить количество стволовых клеток-предшественников в **гиппокампе** (главном центре нашей памяти и обучения). Новые паттерны движений буквально дают команду: *«Нам нужны новые процессоры, запускайте деление!»*.

Гормональный всплеск (удобрение для разума): Во время правильной работы мышц в кровь выделяется особый белок — **BDNF** (нейротрофический фактор мозга) — и удивительный гормон **призин**. В интегративной медицине их называют «супер-удобрением» для центральной нервной системы. Они заставляют новорожденные нейроны выживать, быстро расти и выстраивать между собой тысячи прочных связей. Без этого «удобрения» новые клетки мозга просто погибнут, так и не успев включиться в работу.

Ангиогенез (строительство супермагистралей): Родить новые нейроны — это только половина дела. Их необходимо круглосуточно кормить и снабжать кислородом. Правильная физическая активность запускает в мозге процесс ангиогенеза — физического роста новых, молодых кровеносных сосудов и капилляров. Чем разветвленнее эта сеть, тем больше питания получают молодые нейроны. Как результат — уходит туман в голове, улучшается память, а скорость вашего мышления возрастает в разы.

Часть 2. Голодание и нейрогенез: как голод заставляет мозг эволюционировать

Существует еще один, невероятно мощный фактор стиму-

ляции фабрики нейронов — это контролируемые практики голодания.

С точки зрения эволюции, сытый организм ленив. Когда еда доступна 24/7, мозгу нет необходимости развиваться. Но как только наступает период дефицита пищи, в нашей внутренней лаборатории включается древний режим выживания. Чтобы найти пропитание, древнему человеку нужно было стать умнее, хитрее и сфокусированнее.

Именно поэтому кратковременный голод запускает в организме биохимический каскад, который буквально взрывает нейрогенез:

Экстремальный выброс BDNF:

Научные исследования показывают, что периоды пищевой паузы вызывают резкий скачок того самого белка BDNF («удобрения» для мозга). Голод дает сигнал клеткам гиппокампа расти и формировать новые связи, чтобы повысить когнитивные способности и адаптивность.

Аутофагия (Внутренняя утилизация):

За этот механизм ученые получили Нобелевскую премию. Во время голода клетки перестают получать энергию извне и начинают очищать сами себя изнутри. Они перерабатывают накопленный клеточный мусор, дефектные белки и старые органеллы, превращая их в чистую энергию. Голод буквально омолаживает ткани мозга на клеточном уровне.

Кетоны как супертопливо:

Когда запасы глюкозы истощаются, печень начинает рас-

щеплять жиры и вырабатывать **кетонные тела**. Кетоны — это премиальное топливо для нейронов. При питании кетонами уходит пресловутый «туман в голове», улучшается концентрация, а человек ощущает невероятную ментальную ясность и прилив бодрости.

Интервальное голодание доступно каждому.

Чтобы запустить эти процессы, обычному человеку вовсе не обязательно сразу уходить в экстремальные сухие практики.

Выстроить безопасное **интервальное голодание** может абсолютно каждый прямо в своей повседневной жизни. Самый физиологичный и мягкий протокол — это схема **16/8**, где 16 часов чистая пищевая пауза, а в течение 8 часов полноценно и сытно едите.

Для этого достаточно просто убрать хаотичные перекусы. Например, ужин в 19:00, спокойно спите всю ночь, а утренний белково-жировой завтрак в 11:00. В период 16-часового отдыха ЖКТ пьете только чистую воду или чай/кофе без сахара.

Этого короткого окна достаточно, чтобы снизить уровень инсулина, запустить процессы аутофагии и дать мозгу мощный импульс к обновлению нервных клеток.

Часть 3. Термодинамика ума: как холод и тепло выращивают новые нейроны

Если бы Вам сказали, что существует способ за несколько минут увеличить скорость мышления, поднять уровень

энергии и запустить рождение новых клеток мозга, вы бы поверили? В продвинутом биохакинге этот инструмент используется годами, и имя ему — контролируемый температурный контраст.

Воздействие тепла (баня, сауна) и особенно кратковременного холода (контрастный душ, ледяные обливания) — это мощнейший эволюционный триггер для нашего тела. Мы привыкли жить в вечном температурном комфорте (+22 °C в квартире, кондиционер в машине, теплая одежда). Но забирая у организма климатические вызовы, мы лишаем мозг важнейшего фактора развития — гормезиса.

Гормезис — это биологический феномен, при котором малая, строго дозированная доза стресса не убивает организм, а делает его колоссально сильнее, активируя скрытые защитные ресурсы.

Протеиновый взрыв: магия белка BDNF

Когда Ваше тело сталкивается с резким холодом (например, первыми секундами прохладного душа), надпочечники выбрасывают в кровь мощный коктейль из **норадреналина и дофамина**. Холодовой дофамин поднимается плавно, держится на высоком уровне несколько часов и дарит ту самую кристальную ясность ума и внутренний фокус.

Но самое главное происходит на молекулярном уровне. Холодовой шок активирует выработку особого белка — **BDNF (нейротрофического фактора мозга)**.

BDNF — это буквально «супер-удобрение» для наших

нервных клеток. Он выполняет три важнейшие задачи:

Нейрогенез:

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.