

ГАЛИНА ХУСАИНОВА

БИО ХАКИНГ

по-женски

КАК ЗАПУСТИТЬ
ПРОГРАММУ
СНИЖЕНИЯ
БИОЛОГИЧЕСКОГО
ВОЗРАСТА



Москва 2022

УДК 613
ББК 51.204
Х98

Хусаинова, Галина Михайловна.

Х98 Биохакинг по-женски : как запустить программу снижения биологического возраста / Галина Хусаинова. — Москва : Эксмо, 2022. — 208 с. : ил.

ISBN 978-5-04-224246-5

Биохакинг — подход, позволяющий настроить работу тела максимально продуктивно, чтобы 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! Биохакинг по-женски преследует еще и другую цель — не идти по пути неоправданного риска или непонятного эксперимента, а применять только безопасные, проверенные и эффективные методики. Автор, номинант премии «Главные женщины года 2021», разработала уникальную систему женского биохакинга, который поможет похудеть, обрести здоровье и красоту, увеличить работоспособность и личную эффективность и снизить свой биологический возраст.

УДК 613
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-224246-5

© Хусаинова Г., текст, ил., 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

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 энзимами 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 «глупеет» 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, «оцифровав» 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 обречем 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.