



ОСНОВАТЕЛЬ И ГЛАВНЫЙ
ВРАЧ КЛИНИКИ ДЛЯ
ЗДОРОВЫХ SQLAB —
О ВАЖНОСТИ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ
ОСМОТРОВ, БИОХАКИНГЕ
И ПОДДЕРЖАНИИ
БАЛАНСА ДЛЯ
ЭФФЕКТИВНОЙ ЖИЗНИ
В СВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

УПРАВЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕМ — УПРАВЛЯЕМ ЖИЗНЬЮ

«ПОКА НЕ ЗАБОЛЕЛО — К ВРАЧУ ИДТИ НЕЧЕГО. ДЕНЬГИ НА ВЕТЕР». ЗНАКОМАЯ ФРАЗА? Мы редко задумываемся о том, что различные недомогания можно предотвратить еще до стадии их проявления. Святослав Ханенко, основатель и главный врач первой клиники биохакинга в Украине «SQLAB – Клиника для здоровых», которая в октябре празднует свой второй день рождения, рассказал, почему так происходит и в чем заключается важность профилактической диагностики.

Почему Вы решили идти таким нелегким путем первопроходца вместо того, чтобы пойти по стопам родителей? Ведь у вас была возможность выбрать любое традиционное направление медицины!

Еще когда мне было 16 лет, я осознал свою миссию. Хочу преодолеть демографический кризис в Украине. На тот момент я знал только то, что ключом является внедрение качественной первичной медицины на основе профилактики. Во всем мире это

семейная медицина. Я долго и упорно учился. Получил первое образование в медицинском университете имени Богомольца. К сожалению, в Украине образование по направлению семейной медицины далеко не на том уровне, которое уже давно могут предоставить вузы Европы, потому что я продолжил учебу в Австрии, а бизнес-администрирование осваивал уже в Испании. Перед тем, как стать первым в Украине семейным врачом западного образца, посвятил годы практики в сфере семейной медицины. И только потом мной, уже сформировавшимся и опытным специалистом, было принято решение основать клинику.

Чем обусловлено название клиники «SQLAB»?

В свое время понятие skin quality (пер. с англ. – качество кожи) для меня стало решающим инсайтом. Я всегда искал способы вдохновить человека постоянно заботиться о своем здоровье. В тот момент я был вовлечен в anti-age индустрию. Мы работали с кожей как с фактором внешнего вида.

Часто для людей мотивация заниматься своим здоровьем – хорошо выглядеть. Именно кожа является тем органом, который нельзя улучшить только внешними факторами. Она очень сильно отображает состояние внутреннего здоровья. Для меня стало неким озарением, что, если мы включим параметр качества кожи в нашу работу, то границы между внутренним, внешним здоровьем и красотой сотрутся.

«Биохакинг», переводя дословно, можно принять за «взлом биологической системы». Насколько это далеко от правды?

Биохакинг – это не взлом, потому что взлом – это резкое изменение чего-то, которое всегда чревато дисбалансом. Здоровье – это баланс, а нездоровье – дисбаланс. Если мы резко что-то меняем, это дает дисбаланс в других сферах. Поэтому взлом – это не о биохакинге.

Биохакинг – это системное и гармоничное улучшение вашего здоровья.

Мы всегда находимся в «узком коридоре», когда работаем с людьми. С одной стороны, мы показываем незаметные результаты, и тогда человек может подумать, зачем ему вообще все это надо. А с другой стороны, когда человек получает очень хорошие результаты, он относится к работе над собой не как к проекту, а как к кейсу, где он пошел, и все стало хорошо. Желательно не останавливаться, если уж начали. Мы стареем, тратим энергию, и ее надо системно пополнять.

Из мировых людей кто-то практикует биохакинг?

100%. Более того, это самые известные и продвинутые люди.

Если вы возьмете фотографии Илона Маска (основателя SpaceX), Джеффа Безоса (основателя Amazon), Сергея Брина (основателя Google) 18 лет назад и сейчас и сравните их маркеры здоровья, невооруженным глазом увидите, что несмотря на то, что они должны были постареть, их здоровье стало лучше. Явно это с ними не случайно произошло.

Чем еще занимается клиника, помимо биохакинга?

Биохакинг – это интегральная категория, она включает в себя все вопросы, которые касаются здоровья. От образа жизни, питания до сложных операций, если есть такая необходимость. Все, что касается здоровья, входит в наше поле ответственности. Мы позиционируем себя как генеральный подрядчик по всем вопросам здоровья для человека. Если управлять здоровьем, то нельзя упускать из виду ничего, что его касается. А на него влияет, так или иначе, все. Это премиальная семейная медицина.

Генетики всего мира дискутируют по поводу вопроса продления жизни. Станет ли мечта реальностью благодаря биохакингу?

Мы к подобным вопросам относимся очень деликатно. К сожалению, люди умирают и с хорошим здоровьем. Только Богу известно, кто сколько проживет. Если бы мы знали, сколько человеку отведено, могли бы спрогнозировать, что он проживет больше. Поскольку ответа на этот вопрос у нас нет, то и брать такие обязательства не можем.

Но никто не говорит о том, что нельзя улучшить качество жизни. Приведет ли это к потенциальному продлению жизни? Безусловно, да.

Что можно делать уже сейчас, чтобы стать более здоровым и присоединиться к сообществу биохакеров?

Биохакером может считаться любой человек, который измерил количество своего здоровья, имеет цели по улучшению этих показателей и реализовывает управление здоровьем как измеримый проект. Однако для любого человека изменение

отношения к своему здоровью как к измеряемой величине уже будет прорывом.

Оздоровление доступно всем. Правильное, здоровое питание – это азы средиземноморской диеты. Самое элементарное, что можно взять за основу. Вкусно и полезно, да и не нужно голодать. Хотя голодание тоже полезно, но до этого нужно дойти со временем. Однако стоит помнить, что любое изменение питания, нагрузок и образа жизни действует на каждого сугубо индивидуально! То, что одному помогает, другому вполне может навредить.

Обязательно нужно заниматься физкультурой. Но в этом тоже не должно быть перебора. Здоровый баланс кардио- и силовых нагрузок, упражнений на гибкость и координацию – это то, что может делать каждый. Пить достаточно воды, медитировать, и делать оздоровительные процедуры.

Как убедить людей, что им стоит подходить к своему здоровью как к постоянному проекту?

Просветительской работой, своим примером и примерами состоявшихся людей, я думаю.

Важно помнить простую истину: люди не делятся на здоровых и больных. В каждый момент жизни у человека есть определенное количество здоровья вне зависимости от того, есть у него болезнь или нет. Наличие болезни не делает человека не здоровым.

Прогрессивные люди, которые привыкли создавать, созидать, нести ответственность за свою жизнь и судьбы других людей, относятся к своему здоровью как к ресурсу. У них есть понимание, что этим необходимо заниматься регулярно, поддерживать его в хорошем состоянии.

Они знают, что от того, сколько у них энергии, будет зависеть их продуктивность во всех сферах: в бизнесе, в личной жизни, в общественной деятельности. Здоровье – это энергия. Энергия – это достижение любых целей в жизни.

