

АПГРЕЙД ТЕЛА И РАЗУМА: БИОХАКИНГ

ЭТО НОВОЕ МОДНОЕ ВЕЯНИЕ, ПОХОЖЕ, ВОШЛО В НАШУ ЖИЗНЬ ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО. ХОТЯ САМ ТЕРМИН И ПРОИЗОШЕЛ ОТ АНГЛИЙСКОГО «HACKING» («ЛОМАТЬ», «ВЗЛАМЫВАТЬ»), СУТЬ ЕГО ПРОТИВОПОЛОЖНА – «НАСТРОИТЬ» СВОЙ ОРГАНИЗМ ТАК, ЧТОБ ПО МАКСИМУМУ РАСКРЫТЬ ЕГО РЕСУРСЫ. ЧТОБЫ ЖИТЬ ХОРОШО И ДОЛГО. МОЖЕТ, И ЛЕТ ЭТАК ДО 200. ЗВУЧИТ ЗАМАНЧИВО! ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО ЖЕ ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО – С НАШИМ ЭКСПЕРТОМ, БИОХАКЕРОМ **СВЯТОСЛАВОМ ХАНЕНКО**.

АВТОР *Виктория Шапаренко*

Несмотря на то, что слово «биохакинг» на слуху, люди могут понимать под этим совершенно разные вещи. Кто-то думает, что это детокс, диета, кто-то – что прием биодобавок, БАДов. Как эксперт, расскажите, пожалуйста, что же такое биохакинг на самом деле?

Если вспомнить историю, то биохакинг как подход возник в Силиконовой долине 10 лет назад. Почему именно там? Потому что там очень высокая цена персональной продуктивности. И высококлассные специалисты, люди, привыкшие делать результат, решили взять свое здоровье в управление, чтобы еще ее повысить. А не только для того, чтобы не болеть или не умереть, если со здоровьем неладит. Суть именно в желании большего, когда и так все вроде бы хорошо. Этот лидерский подход и обеспечивает успех крупных компаний (таких как Amazon, Apple, Facebook). Понимая, что высококлассные сотрудники играют главную роль в бизнесе, являются главным активом, они поддерживают их в этом. Тот же Джефф Безос является ярким примером человека, который управляет своим здоровьем – если посмотреть его фото 20 лет назад и сейчас, несмотря на то, что его здоровье должно становиться хуже с возрастом, на самом деле все наоборот.



Святослав ХАНЕНКО, основатель и главврач первой в Восточной Европе Клиники Биохакинга SQLAB, основатель первого фестиваля Биохакинга в Украине Biohacking Fest Ukraine

Если давать определение по биохакингу, то это системное, комплексное, сознательное управление здоровьем как проектом для достижения лучшей продуктивности и лучшего восстановления. Параллельно это может и излечивать болезни, и удлинять ремиссию. Одним из главных стереотипов, с которым мы боремся, является то, что биохакинг возможен, только если нет болезней. Но болезни сейчас так или иначе есть у всех, и биохакинг их не исключает.

Как возник ваш личный интерес к биохакингу?

Биохакинг пришел в мою жизнь в 2016 году, до этого я занимался превентивной медициной, управлением здоровьем, что было заложено еще родителями и моим кругом общения. Еще в 16 лет я этим озаботился в связи с демографическим

фото Shutterstock, из архива редакции



кризисом и необходимостью улучшать здоровье украинцев, понял, что нужно это делать через профилактику, как в развитых странах, где этот принцип является основой медицинской системы. И выбрал это своей профессией. Потом, по мере проработки разных технологий, программного обеспечения, обучения и практики, я стал одним из первых семейных врачей в Украине, который делал комплексные профилактические осмотры, разрабатывал персональные оздоровительные программы. Потом я решил стать предпринимателем, получил бизнес-образование MBA, объездил весь мир... И в 2016 году создал клинику для управления здоровьем, клинику для здоровых SQLab. Основой ее стал комплексный подход к здоровью – обследование, разработка персональных оздоровительных

БИОХАКИНГ – ЭТО СИСТЕМНОЕ, КОМПЛЕКСНОЕ, СОЗНАТЕЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ КАК ПРОЕКТОМ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛУЧШЕЙ ПРОДУКТИВНОСТИ И ЛУЧШЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ. ПАРАЛЛЕЛЬНО ЭТО МОЖЕТ И ИЗЛЕЧИВАТЬ БОЛЕЗНИ, И УДЛИНЯТЬ РЕМИССИЮ



СТОИТ ВЗЯТЬ ЗА ОСНОВУ СРЕДИЗЕМНОМОРСКУЮ ДИЕТУ: 70% ОВОЩЕЙ, МНОГО ПОЛИНЕНА-СЫЩЕННЫХ ПОЛЕЗНЫХ ЖИРОВ, МОРСКОЙ РЫБЫ

программ на основе его данных, управляемое и доказательное оздоровление. И врачи играют в этом только вспомогательную роль, подключаясь по мере необходимости. Отличительная черта биохакинга – запрос самого человека на то, чтобы управлять своим здоровьем.

Конечно, я являюсь биохакером и сам для себя. Я постоянно мониторию свои комплексные параметры здоровья и управляю ими. И мое здоровье постоянно улучшается, это заметно визуально, и я это чувствую. При этом я позволяю себе слабости, как и любой живой человек, например, даже курю, но перекрываю это другими полезными вещами. Главное – постоянно держать фокус на своем здоровье, ставить это своей целью, иметь свой план здоровья и контролировать, как он реализуется. Обязательными компонентами биохакинга является знание исходных данных своего организма, причем не диагноза, а того, из чего конкретно состоит здоровье. Есть ряд параметров, по которым можно определить, в каком вы состоянии и что можно улучшить, исходя из этого и составить план. Также важен мониторинг того, какие

результаты достигаются – как краткосрочные, так и долгосрочные. Для этого желательно раз в год делать большое, комплексное обследование.

Хотелось бы также затронуть и философскую часть. Одна из самых больших проблем – то, что люди очень мало знают себя. Биохакинг напоминает о том, что технологии нам даны для познания себя. И это не просто анализы, а возможность комплексного благополучия всего – тела, разума, духа. И окружающей среды. Все это взаимосвязано, и со всем можно работать, зная и изучая себя. К сожалению, даже в развитых культурах люди мало этим занимаются, потому этому надо учить, создавать культуру. И для этого мы вместо того, чтобы открывать еще клиники, создали образовательный проект-фестиваль Biohacking Fest Ukraine.

С чего стоит начать тому, кто заинтересовался биохакингом? Что он может сделать сам?

Можно, конечно, обратиться в клинику, ведь это, условно говоря, самый продвинутый апгрейд – комплексный, с наработанными стандартами, но и достаточно дорогой. Многие к этому не готовы. Однако даже если человек просто начинает мониторить хоть какие-то параметры своего здоровья, это уже хорошо. Можно, например, сдать анализы, начать следить за своим весом, мониторить качество сна. Можно посмотреть, какие вообще есть параметры – в клинике мы мониторим их от 2 тысяч, но в целом их есть огромное количество. И все самостоятельно мониторить невозможно, но важно просто с чего-то начать. Я бы рекомендовал всем сдать анализ на витамин Д, потому что он очень часто у нас в дефиците (у 9 из 10 людей, по нашим наблюдениям) и при этом влияет на многие показатели здоровья – иммунитет, вес и даже качество ментального здоровья (склонность к апатии, снижение настроения). Также стоит сдать печеночные, почечные пробы, даже если все в норме – не надо ждать, что что-то ухудшится и только потом что-то делать. Желательно знать анализы, которые мониторят состояние предболезни, чтобы вовремя принять превентивные меры. Например, с помощью принципов здорового питания, которые все знают. Важным является и достаточное количество движения. В первую очередь, это аэробные нагрузки, но силовые, координационные, развитие гибкости также необходимы. В программах физических нагрузок, как и во всем, что связано со здоровьем, важен баланс.

А также и ментальные упражнения – медитация, духовные практики. Причем не обязательно восточные классические – в принципе, все базовые религии направлены на познание самого себя, в их основе заложена инструкция на

долгую и счастливую жизнь. Если отойти от манипуляций верой, которые, к сожалению, создали многие религиозные течения, а обратиться к их первоначальной сути, это будет именно духовное развитие.

Многие рассматривают биохакинг в плоскости питания. Что тут является ключевым?

Питание очень важно, не зря же есть поговорка: кто питается правильно, тому лекарства не нужны, а кто неправильно – тому лекарства не помогут. Конечно, это далеко не все, но если кто-то ищет простых решений, очень классный эффект дает отказ от алкоголя. Также стоит взять за основу средиземноморскую диету: 70% овощей, много полиненасыщенных полезных жиров, морской рыбы. Имеет значение и определенная частота питания, и правильное отношение к еде. Об этом мало кто говорит, но важно не только то, что конкретно, когда и как есть, но и отношение к приему пищи – это должно быть не на бегу, не просто чтоб насытиться, а с удовольствием. Желательно и в хорошей компании. Кстати, помимо салатов и основных блюд позволены и десерты, если вы никак не можете без них обойтись (сладости лучше есть не отдельно, а именно в качестве десерта).

Еще стоит проверить себя на пищевую непереносимость определенных продуктов – чаще всего встречается лактозная (молочных продуктов) и глютенная (определенных злаков). Не обязательно сдавать анализы, можно просто поэкспериментировать: попробовать исключить эти продукты питания из своего рациона и понаблюдать.

Также важно следить за работой всех органов, мониторить скрытые инфекции, вирусные и бактериальные, с которыми сейчас можно легко справиться, избавив организм от хронической интоксикации.

Прием БАДов – это тоже биохакинг?

БАДы – это стандартизированные добавки к пище, не лекарства. Поскольку сегодня достаточно сложно удовлетворить все потребности организма посредством пищи, возможность таким образом гарантированно насытить себя необходимыми компонентами вполне допустима. Если, конечно, не выходить за рамки здравого смысла. Я считаю, что БАДы – это нормальная гигиена XXI века. Но если у человека нет правильного отношения к еде, глобально проблемы они не решат.

Есть какие-то особенности украинцев в плане биохакинга, что их к этому побуждает?

Хороший вопрос. Есть три потребности, которые приводят людей к биохакингу.



Первая – это наличие комплексных проблем со здоровьем, которые они не могут решить по отдельности (хотя и пробовали), необходимость комплексного подхода. Понимание, что организм – это не просто набор органов, а некое целое, и управляя этим целым, можно решить разом ряд проблем (скажем, не только аллергии, но и уровни артериального давления, проблем с гормонами или опорно-двигательным аппаратом).

Вторая – это желание продлить активный возраст, избежать проблем и даже летальных исходов, которые наблюдаются у сверстников. Понимая, на какой стадии они находятся, люди также находят пути решения, как качественно улучшить свою жизнь и потенциально ее продлить.

И третья категория – это сверхдостигаторы, о которых мы говорили в самом начале, люди, которые, и так имея хорошее здоровье, хотят достичь большего, прокачать его.

И есть еще небольшая категория, которая хочет просто понять, что такое биохакинг и попробовать его. Эти люди хотят «оцифровать» себя и склонны к экспериментам над собой для лучшего самопознания.

Ваши прогнозы относительно биохакинга на ближайшее будущее?

Самая лучшая база для прогнозирования – полученный опыт. В 2016 году в Украине о биохакинге еще никто не знал, кроме небольшой части людей, и мы потихоньку это развивали. Сегодня нас уже многие копируют, культура сознательного отношения к своему здоровью, в том числе и через образовательные проекты, развивается, поэтому прогноз благоприятный. Тем более что это затрагивает главные потребности людей – здоровье, благополучие, улучшение качества жизни.