

ВСЯ ПРАВДА

В Кремниевой Долине это модный тренд. практикуют голодание и пьют таблетки



все чаще и чаще стали встречаться с людьми, отметившими 80-летний юбилей. Наверное, чтобы жить долго, нам надо и дальше изучать свой организм и правильно использовать то, что подарено природой. Другими словами, возможно, биохакинг и есть путь к долголетию? Что об этом говорит официальная медицина?

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЯ ФАГЕ

«Хакнуть» – означает вскрыть спящие и не-реализованные возможности собственного тела. Для этого Фаге рекомендует использовать 6 важнейших ресурсов:

- ♥ сон;
- ♥ питание;
- ♥ физические нагрузки;
- ♥ ментальное здоровье;
- ♥ медицинские тесты;
- ♥ добавки и лекарственные средства.

А теперь подробно о «биохакерских» принципах каждого ресурса и отношении к ним врачей.

СОН: СДВИГ ПО ФАЗЕ

По мнению Фаге, чтобы продлить жизнь, важно не просто высыпаться, а как можно больше времени проводить в фазах быстрого и глубокого сна. Быстрый сон характеризуется тем, что мышцы полностью расслаблены, а мозг активно работает, но при этом не воспринимает информацию от органов чувств. Глубокий сон – это разновидность медленного сна, которой предшествуют дремота и фаза быстрого сна. То есть получается, что, согласно теории Фаге, для улучшения здоровья человек должен быстро засыпать, чтобы продлить «полезные» фазы сна. Неврологи с этим мнением согласны.

Вряд ли найдется человек, который бы не задумывался о том, как прожить до 100 лет и даже больше. Сергей Фаге – 32-летний бизнесмен родом из России – один из них. Богатый, успешный и уже знаменитый, он получил образование в Штатах и продолжает жить в Америке. Основал не одну технологическую компанию. В число миллиардеров Forbes Сергей пока не входит, но все впереди. Чем же он прославился?

ЛОГИКА ПЛЮС НАУКА

Сергей уже почти 5 лет занимается биохакингом – оздоровлением тела с помощью логики и научного подхода. После подробной публикации своих результатов, достигнутых за это время (а ему удалось сбросить жир с 26% до 10%, стать выносливее, здоровее, энергичнее и счастливее), он получил признание самых выдающихся деятелей Кремниевой Долины. Для тех, кто не знает: Кремниевая Долина – это центр по разработке инновационных компьютерных технологий в Калифорнии. Там сосредоточены лучшие умы не только Америки, но и всего мира. Так что же такое биохакинг, или искусство жить долго, активно и счастливо?

16 **Лиза** 45/2020

ПРОЖИТЬ ДО 120?

Многие ученые считают, что если правильно использовать ресурсы организма, то прожить можно до 120 лет. И действительно с развитием цивилизации в целом, а медицины в частности, продолжительность жизни человека сильно увеличилась. Для сравнения: в эпоху неолита редко кто перешагивал рубеж в 21 год, а к началу XX века средний возраст человека составлял всего 40 лет. Прошло всего каких-то 100 лет – и мы



О БИОХАКИНГЕ

Биохаkers тщательно следят за здоровьем, для профилактики. А что думают о них врачи?

РАЦИОН: ХОРОШО ЕДИМ!

Правила питания по биохакингу:

- ❖ не есть сахар и сахаросодержащие продукты;
- ❖ не есть продукты пищевой промышленности, выбирать только натуральные;
- ❖ есть больше растительной пищи;
- ❖ не пить спиртные напитки;
- ❖ не подсаливать еду;
- ❖ циклически голодать (3 дня в неделю разрешен однократный прием пищи);
- ❖ есть жирную пищу с минимальным содержанием углеводов, чтобы вводить организм в состояние кетоза.

Первые пять пунктов уже нашли официальное подтверждение в современной медицине. Безопасным считается употребление не более 25 г сахара в день (а лучше еще меньше). Причем в это количество входит любой сахар в продуктах, в том числе и скрытый. По соли также есть ограничения – не более 5 г день. Чтобы соблю-

сти эту норму, пищу не надо досаливать, так как натрий хлор содержится в любых натуральных продуктах.

Растительная пища – это клетчатка, необходимая для нормальной работы кишечника, удаления токсинов и нормализации уровня холестерина. Диетологи рекомендуют в день употреблять 300 г клетчатки. Что касается натуральных продуктов, то, бесспорно, им нужно отдавать предпочтение – различные красители, консерванты и усилители вкуса, которые добавляют в переработанные продукты, могут навредить организму.

Со спиртными напитками Всемирная организация здравоохранения тоже дала четкие рекомендации. Минимум 4 дня в неделю необходимо быть трезвым. В «дни расслабления» женщина может себе позволить либо 330 г пива, либо 300 г сухого вина, либо 50 г водки. Мужчина – 500 мл пива, 400 г сухого вина или 75 г водки (конечно, выбирать надо что-то одно из списка).



Комментарий эксперта



Татьяна ВАРТАНЯН,
эндокринолог,
«Бест Клиник»

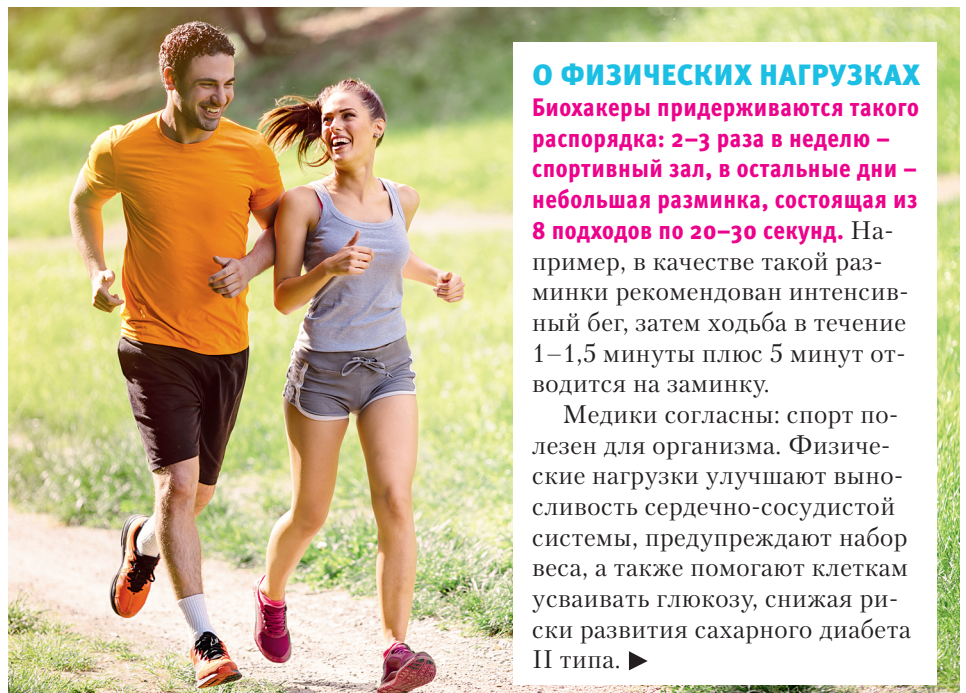
Последние два пункта в принципах питания биохакеров очень спорные. Циклическое голодание и кетоз современная медицина не поддерживает. Большие интервалы между приемами пищи вводят организм в стресс и приводят к набору веса. В свою очередь, кетодиета повышает нагрузку на печень и может приводить к развитию неалкогольного гепатита и жировой дистрофии печени. Рекомендуемые нормы белков, жиров и углеводов – 40%, 30% и 30% соответственно.

Комментарий эксперта



Ольга ЗАМОЙСКАЯ,
врач-невролог,
«Бест Клиник»

Нервная система и организм восстанавливаются тогда, когда человек спит полноценно, а не поверхностно. В среднем сон должен длиться 8 часов в сутки. В это время, когда глаза не воспринимают свет, в полной темноте начинается синтез мелатонина – вещества, защищающего организм от целого комплекса заболеваний. Поэтому правильный сон для здоровья исключительно важен.



О ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Биохаkers придерживаются такого распорядка: 2–3 раза в неделю – спортивный зал, в остальные дни – небольшая разминка, состоящая из 8 подходов по 20–30 секунд. Например, в качестве такой разминки рекомендован интенсивный бег, затем ходьба в течение 1–1,5 минуты плюс 5 минут отводится на заминку.

Медики согласны: спорт полезен для организма. Физические нагрузки улучшают выносливость сердечно-сосудистой системы, предупреждают набор веса, а также помогают клеткам усваивать глюкозу, снижая риски развития сахарного диабета II типа. ►

ДЕРЖАТЬ СТРЕСС ПОД СТРОГИМ КОНТРОЛЕМ

Теперь о принципе «ментального» здоровья биохакеров. Приверженцы этого метода считают: для снятия стресса хорошо медитировать каждый день, а регулярные походы к психотерапевту помогают стать более успешными. Неврологи, психиатры и психотерапевты – все, кто отвечает за здоровье нервной системы, полностью с этим согласны. Со стрессом надо бороться, иначе его негативная энергия со временем приведет к развитию психосоматических заболеваний. И во многом это объясняется тем, что стресс вызывает гормональный дисбаланс, приводит к усиленному синтезу гормона кортизола. В больших количествах этот гормон может приводить к нарушению работы внутренних органов на биохимическом уровне.



ТЕСТЫ – РЕГУЛЯРНО

Высказывание Фаге о том, что надо регулярно сдавать анализы, вряд ли кого-то удивит. Но помимо стандартных обследований (общий анализ крови, мочи, уровень глюкозы) биохакинг предполагает генетическое тестирование, исследование сердца и сосудов, измерение уровня токсинов, микро- и макроэлементов, витаминов, а также оценку микрофлоры, аллергического потенциала и т. д.

По мнению врачей, во всех исследованиях из этого перечня необходимости нет. Ведь только 5% заболеваний имеют истинную генетическую природу, остальные 95% зависят от образа жизни человека. Генетика может только повышать риск развития заболевания, а появится оно или нет, зависит от питания, физической активности и других факторов.

Полное исследование витаминно-минерального состава официальная медицина также не рекомендует. Чтобы избежать нутриентного дефицита, достаточно разнообразно и правильно питаться. Из этого перечня анализов

имеет смысл определять только уровень витамина D в крови и йода в моче, так как недостаток холекальциферола (витамин D) и гипотиреоз – достаточно частые патологии.

А КОМУ ДОБАВКИ?

Прием добавок и лекарств – самая спорная сторона биохакинга. Фаге предлагает еще до развития каких-либо заболеваний начать превентивный прием достаточно большого количества медикаментов. Правда, в невысоких дозах. Однако их воздействие на организм оценивалось преимущественно в лечебных целях, а профилактический прием не проходил серьезных клинических исследований. Вот только некоторые препараты из перечня биохакеров:

- ♥ **фенибут – ноотроп, который улучшает функционирование мозговой ткани** (официальная медицина его назначает при инсультах и энцефалопатиях);
- ♥ **литий – психотроп, который усиливает интеллектуальные функции и поддерживает хорошее настроение** (такие препара-

раты применяют для лечения маниакально-депрессивного синдрома);

- ♥ **модафинил – стимулятор интеллектуальной деятельности** (используется для лечения нарушений сна);
- ♥ **гормоны щитовидной железы** – в эндокринологии применяются при подтвержденном гипотиреозе;
- ♥ **метформин – сахароснижающий препарат** (используется для лечения сахарного диабета II типа, так как повышает чувствительность клеточных рецепторов к инсулину).

Правомерность профилактического применения препаратов из списка Фаге вызывает опасения. Из всего перечня превентивная направленность наиболее изучена только у метформина. Например, в небольших дозах его рекомендуют применять пациентам с ожирением, чтобы сбросить вес, а также женщинам, страдающим поликистозом яичников, чтобы избежать развития метаболических расстройств и сахарного диабета в будущем. Получается, что метформин действительно может считаться препаратом для улучшения здоровья. Но только у людей, имеющих показания к его профилактическому приему. В целом биохакинг во многом дублирует традиционные принципы здорового образа жизни. Но некоторые рекомендации идут вразрез с общепринятым медицинским представлением. Лучшие ориентиры в такой ситуации – здравый смысл и чувство меры.

“ **МОЯ ЦЕЛЬ ПРОСТА:** точно управлять биохимией своего организма, чтобы улучшать те физические и ментальные состояния, которые мне полезны. ”

Сергей Фаге