

УВОД

Уважаеми читатели!

Пред вас е книга с необичайно заглавие. Биохакинг – какво ли е пък това? Наистина ли става дума за чудодейно средство, което ще ни даде възможност да спрем хода на времето и дори да го се върнем назад – да възстановим и подобрим здравословното си състояние, да съхраним красотата и младостта си?

И да, и не.

Уверявам ви, че биохакингът не е поредната модна тенденция. Днес биохакерите се позовават на принципа „Нашето здраве е в нашите ръце“ и предлагат активни мерки за комплексно въздействие върху екосистемата на човешкия организъм. Аз съм твърдо убедена, че в най-скоро време тенденциите на биохакинга ще играят водеща роля сред методите за оздравяване на организма, удължаване на живота и подобряване на неговото качество. Много хора ще узнаят какво трябва да направят, за да променят живота си към по-добро.

Принудена съм обаче с горчивина да констатирам, че доброто здраве няма да бъде масово явление. Да си истински здрав, това е участ за избраници. Човек може да съхрани младостта си, да поддържа добро самочувствие и да бъде активен в продължение на дълги години само ако непрекъснато придобива нови знания и ако ги прилага на практика. А практиката – това е персонализирана стратегия, насочена към оздравяване на организма в

съответствие с данните за вашия личен генетичен код, с епигенетиката (тоест в съответствие с характеристиките на промените в генетичната активност), със здравословното състояние на червата, с психическото здраве и използваните начини за противодействие на стареенето.

Ще започнем нашия разговор за биохакинга, като най-напред отговорим на въпроса какво всъщност представлява той и що за хора са биохакерите.

Понятието *биохакинг* произлиза от английската дума *hack*, което означава чупя, хаквам. Но това не значи грубо и безцеремонно разрушаване, а по-скоро настройване и установяване на пълен контрол. Биохакингът е борба за постигане на качествен живот чрез анализ и промяна на собствените ни навици, жизнени показатели и здравословно състояние.

Хакерът, както се знае, е човек, който е способен да разбива преградите и да прониква в самите недра на информационната система. И не непременно с цел да я увреди, а в някои случаи за да открие и да коригира грешките в нея. Само че докато IT хакерът атакува компютърните програми, то биохакерът има за свой обект човешкото тяло. Така че всеки може да стане биохакер като в една или друга степен хакне собствения си организъм с цел да го препрограмира, за да има по-дълъг и щастлив живот. Начините и средствата за това са най-различни – като се започне от най-елементарните, каквито са храненето и полезните навици, и се стигне до по-сложни процедури и схеми, включително и вливането на медикаменти чрез система.

Всъщност това е фина персонализирана настройка на всички функции и процеси в организма. С технологията на биохакинга се цели не само удължаване на живота, но без съмнение и подобряване на неговото ка-

чество. Или, казано с други думи, биохакингът означава работоспособност, овладяване на стреса, устойчивост, сексуална привлекателност, умение човек да се радва и изпитва удоволствие от живота и т.н. Не е маловажно и това, че той включва също профилактика на свързаните с възрастта заболявания и на предизвиканите от цивилизацията болести. Така че в понятието *биохакинг* може да се включи и антивъзрастовата медицина, както и съвременната превантивна, интегративна и функционална медицина.

Какво представлява интегративната медицина? Това е персонализирана медицина с цел профилактика, която има холистичен, тоест цялостен подход към организма. Тя не разглежда болестта като патологичен процес, който се развива в даден орган, а като увреждане на организма като едно цяло.

Основният принцип на интегративната превантивна медицина е да предотврати появата на болестта, тя се занимава с профилактика, а не единствено с това „да запущва пробойните“, когато заболяването вече е налице, както постъпва конвенционалната медицина, която лекува болестите *постфактум*, чак когато вече са се развили.

Ще дам за пример захарния диабет тип 2. Това е болест, която набира сили с години, понякога и с десетилетия. Човек не се събужда внезапно някоя сутрин с диабет, той бива предшестван от състояние на инсулинова резистентност, тоест организмът не реагира на въздействието на инсулина, което в крайна сметка води до диабет. Човек с инсулинова резистентност може и трябва да се бори, за да не допусне да се развие диабет. Болестта е обратимо състояние, което се поддава на корекция, докато захарният диабет е последната спирка по пътя. Край. Но конвенционалната медицина ще ви каже: Елате, когато диабетът се появи, тогава ще го лекуваме.

Изборът е ваш.

Но запомнете, че с помощта на интегративния подход, на биохакинга може да се предотвратят тежки заболявания, а това означава, че човек може да се подмлади. Нещо напълно вероятно, тъй като някои процеси са обратими. Абсолютно реално е процесът на стареене да се забави. Основният проблем на съвременната медицина е смъртността в резултат на възрастовите заболявания, тоест болестите на старостта като диабет, инфаркт, инсулт и др. Но проблемът не е и само в смъртността... Когато човек умре, на него вече му е все едно. Ами ако остане парализиран инвалид на грижите на своите „щастливи“ роднини – дали изобщо някой мечтае за такава съдба?

Като цяло задачата на биохакера се състои в това да накара тялото си да функционира максимално ефективно с минимум усилия, тоест да повиши своя коефициент на полезно действие, да удължи живота си и да подобри неговото качество. Нашата цел е да бъдем без възраст, просто да живеем щастливо, без да се озъртаме към разни болести и към старостта. Тази цел може да се постигне по различни пътища. Но в началото трябва да се започне с обучение, защото без сериозни познания има опасност да нанесем непоправима вреда на собствения си организъм.

И така: искате ли да забавите стареенето или да се подмладите?