

---

# БИОХАКИНГ

ВЕЧНОЕ ЗНАНИЕ ЧИСТОГО РАЗУМА

---

1. Сон
2. Движение
3. Питание
4. Бады
5. Мышление и психика
6. Эндокринные органы и биохимия между
7. Гормональный статус

**COH**

# ГЛАВНЫЕ ФУНКЦИИ

- Выработка мелатонина, гормона роста и ГАМК
- Заживление ран и восстановление связок, суставов, мышц
- Ежедневная работа нейронов, восполнение запасов дофамина и серотонина
- Чем больше безопасности во сне, тем больше уверенности после пробуждения
- Вывод токсинов из головного мозга, липолиз (жироксигание), анаболизм (прирост мышц и физических показателей)
- Слаженная работа внутренних органов (включая ЖКТ), эндокринных органов (гормональный фон), микрофлоры кишечника (во сне микробиота насыщается и питается как надо)
- Пептидно-теломерная связь (и соответственно продолжительность жизни)
- Энергичность, бодрость и воля к жизни (в течении дня, важность переключения)

# НАЧАЛО

- Проветрить помещение 30-60 минут утром и перед сном (открыть все окна)
- Вечерняя прогулка (до 1 часа)
- Чтение художественной литературы (чем больше включается фантазия и образность, тем лучше)
- Стретчинг голеностопа (включая икроножную, легкий и методичный массаж камбаловидной мышцы)
- Листья тархуна (эстрагона) и мяты (пожевать 30-60 секунд, выпитать эфиры, выплюнуть клетчатку)
- Релакс-музыка: кул-джаз, ло-фи, легкий психоделический рок
- Диапазон засыпания с 22:30 до 00:00
- Выключать все гаджеты, ноутбуки, телефоны за 1 час до сна, использовать LED-светильники и лампы с высокой цветовой температурой — оранжевые

## ПРОДОЛЖЕНИЕ

- Flux.on приложение на все гаджеты (либо его аналоги)
- Не есть за 3-4 часа до сна грубую-сложную пищу (есть исключения при сильном и неожиданном стрессе)
- Маска для сна, заказать тут: <https://is.gd/lsUKJK>
- Не работать после 21:00, все великие идеи реализовывать до этого времени (если только вы не занимаетесь чистым творчеством: музыка, картины, дизайн)
- Не использовать ледяную ванну, не пить адаптогены, не играть в игры, не смотреть новостные ролики (не читать их тоже)
- Аромотерапия (иногда): <https://is.gd/6ytrK4> по 3-5 капель каждого масла, аромалампу купить можно эту: <https://is.gd/rGql0Z> (ибо делать будем нечасто, только после стимуляции, тревоги, ощущения напряженности от 1 до 4 раз в неделю)

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ ПО ОПТИМИЗАЦИИ СНА

- Секс незадолго до сна
- Комплекс ГАМК + Л-теанин + витамины группы В
- Диафрагмальное дыхание (максимально глубокое 5-7 минут)
- Крема (бальзамы) для тела/лица на основе бергамота и лаванды
- Мелатонин 3-6 мг на протяжении 1 недели (вместе с ГАМК, два самых рабочих бада для настройки биоритмов и нервной системы)
- Трекеры сна (вроде Sleep на ios, android)
- Пейзажные и беспредметные зарисовки перед сном (мысли не о чем-то, а где-то в благоприятных местах, без анализа), максимизация эмоций
- Решение максимального количества задач в течении дня (чем больше информации получите и дел сделаете, тем лучше)
- Исследование и путешествие (новая архитектура, новые места, новые знакомства, новые маршруты, новые события)

**ДВИЖЕНИЕ**



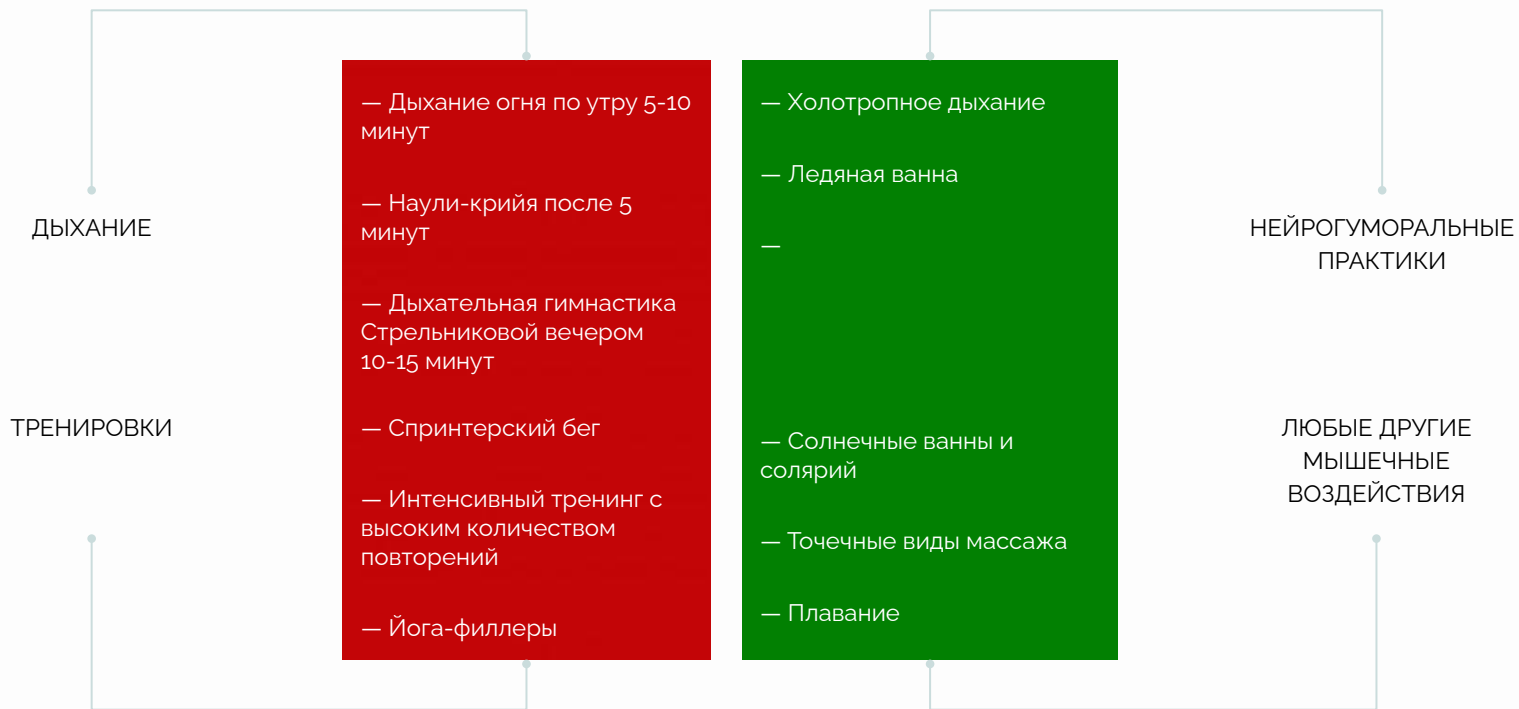
# ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- Поддержка всех органов, мышц и клеток в динамическом равновесии (каркас позволяющий нервной системе реализоваться)
- Благодаря мышечным сокращениям вырабатывается серотонин, эндорфины, дофамин, по факту главные мотивационные гормоны отвечающие также за обучение-изучение, стрессоустойчивость
- Весь иммунитет строится в первую очередь на двух базовых вещах: напряжение (движение) расслабление (сон)
- Сенсорная система (обеспечивающая здоровую психику и нервную систему) имеет потребность в определенном количестве двигательной информации (каждодневной)
- Мышечные зажимы передаются напрямую психике (не только опасны со стороны протрузий, хондроза, повреждений функциональности тела)
- Осанка, локомоция, позиция в пространстве обеспечивает социально-личностную идентификацию

## ЧТО НЕОБХОДИМО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Активная ходьба (либо эллипс, спин-байк, велосипед) по 10-15 км в день в ортопедической (спортивной) обуви Skechers Go Walk, Saycony Ride 7-8, Mizuno Wave, Asics Gel-Kayano, взять ортопедические стельки для каждой обуви: <https://is.gd/19smFg>

- Утренняя гимнастика (суставная желательно): <https://is.gd/Xb5OE9>  
примечание: Сурья Намаскар, либо классическое Око возрождения не подойдут, ибо они являются частью, а не целым. Комплекс подойдет для любого возраста, требует 15-20 минут по утрам, эффект же колоссален.
- Единоборства, тренажерный зал по желанию, главное стараться не выходить за три тренировки в неделю, желательно в первой половине дня (утро, либо день) делать технично, и не отдавать себя на все 100%, то есть тренировки не до отказа
- Спринтерский бег на 100-200 метров, 1-2 раза в неделю, 10-15 стартов, если есть тренажерный зал, либо единоборства, то внедрять аккуратно (чтобы мышцы ног успевали восстанавливаться), тут главное правильная техника, обувь, видео по бегу (естественная техника бега на длинные дистанции) <https://is.gd/Yg7SXT>



**ПИТАНИЕ**

# ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО?

- Главный источник всех нутриентов (минералы, жиры, ферменты, аминокислоты, витамины, гормоноподобные и пептидоподобные вещества)
- Несколько сотен химических элементов на которых живет наш организм (кости прочные, мышцы сильные, либидо высокое, кожа чистая)
- Важный социальный фактор, через еду мы получаем практически самое высокое значение дофамина, через еду в первую очередь узнаем новую культуру и выстраиваем ассоциации
- Любые новообразования, заболевания, инфекции развиваются на фоне неликвидного питания (грамотный рацион снижает множественные риски умереть от ишемии, рака, пневмонии)
- Еда является срединным элементом, то что позволяет нам двигаться, и то из-за чего после мы спокойно ложимся спать и мыслим
- Человека определяет рацион (как идеологически, так функционально)

## **Лучшие продукты (для составления рациона)**

1. Красная рыба (лосось, форель)
2. Домашний йогурт/простокваша
3. Зелень (петрушка, шпинат, зеленый лук)
4. Салаты (айсберг, романо)
5. Каши: гречневая, красная чечевица, дикий рис, киноа
6. Сухофрукты: инжир, финики (королевские), тутовник
7. Фрукты: киви, апельсины, лайм, черный виноград, айва, хурма, арбуз, дыня, персики (инжирные), клубника, голубика, ежевика
8. Мед с маточным молочком, пыльца, перга, забрус, прополис
9. Урбечи и масла (тыквенное, кокосовое, конопляное, аргановое, авокадное, льняное, рыжиковое).

## Нейтральные продукты (для составления рациона питания)

1. Рис (неочищенный)
2. Овсяная каша
3. Торты и пирожные (сыроедческие, качественные, в небольшом количестве)
4. Хлеб собственной выпечки (грубого помола, либо бездрожжевой), как вариант можно найти крутую пекарню
5. Авокадо (курсами по 2 месяца, не постоянно)
6. Специи (куркума, чили, кардамон, корица, карри, имбирь курсами по 3-4 месяца)
7. Яйца (всмятку, пашот и в зимний период)
8. Картошка вареная, запеченная (рационально в случае недостатка калия, либо калорий-углеводов за день)

## **Худшие продукты (для составления рациона)**

1. Копченые продукты (любые от колбас до рыбы)
2. Молочная продукция (вся, кроме кисло-молочной)
3. Хлебобулочные изделия и выпечка (хлеб дрожжевой, булочки, бублики, макароны)
4. Красное мясо (свинина, говядина, баранина)
5. Полуфабрикаты и консервы
6. Каши из ячменя, ржи, пшеницы
7. Любое питание (с приставкой эко-фитнес, здоровый завтрак, здоровые хлебцы)
8. Кофе, газировка, мороженое
9. Фаст-фуд (не весь, в местах по типу subway можно создавать нейтральные блюда)



СОЧЕТАНИЯ, ЧТО  
НАДО

Каша + зелень + нежирное мясо

Некислые фрукты + некислые ягоды

Кислые фрукты + кислые ягоды

Корнеплоды + корнеплоды

Овощи + жирное мясо, рыба

Кисло-молочные продукты +  
несиропленные сухофрукты  
(финики/инжир)

СОЧЕТАНИЯ, ЧТО  
НЕ НАДО

Каша (кроме овсяной) + фрукты/ягоды

Мясо, мучное + десерты

Газировка и крахмал (картошка, тесто,  
выпечка, рис)

Сахар + корнеплоды (сельдерей,  
брокколи, морковь)

## ПОДВОДНЫЕ КАМНИ В ПИТАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

- БЖУ
- ДОСТУПНОСТЬ ПРОДУКТОВ
- ВСЯ ВОДА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ВНЕ ПРИЕМА ПИЩИ
- ИЗНАЧАЛЬНЫХ ФЕРМЕНТОВ ДАЛЕКО НЕДОСТАТОЧНО
- АППЕТИТ НУЖНО НАГУЛЯТЬ, А ПОСЛЕ ПРОХОДИТЬ
- ЗАКОН: 80% НАСЫЩЕНИЯ ДАЁТ 120% УСВОЕНИЯ
- СТРЕСС И СТРАХ ВЫКЛЮЧАЕТ ПОЛЫЕ ОРГАНЫ
- ПИК РАБОТЫ ОРГАНОВ 11:00-14:00, АНТИ-ПИК ПОСЛЕ 19:00
- МНОГИЕ КАШИ ЛУЧШЕ УСВАИВАЮТСЯ ВМЕСТЕ С НЕРАФИНИРОВАННЫМ МАСЛОМ И СПЕЦИЯМИ
- ЕСТЬ ЛЕЖА, ЛИБО ПОЛУСИДЯ НЕ РЕЗУЛЬТАТИВНО (КАК И НАКЛОНИВШИСЬ, СГОРБИВШИСЬ)

## НЕДООЦЕНЕННЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

- A)** Пять специй: кайенский перец (для стимуляции и ЖКТ), куркума (сильный антиоксидант, работа мозга), майоран и душица (против паразитов, детокс), имбирь (общеукрепляющий эффект)
- B)** Имбирная вода по утрам с розмарином, базиликом и ягодами можжевельника (до 500 мл)
- C)** Живица (смола деревьев) после каждого сложного приема пищи
- D)** Столовая ложка масла черного тмина (перед последним приемом пищи)
- E)** Три суперфуда: каму-каму (иммунитет и работа мозга), мака перуанская (либидо и тонус), моринга (детокс, ЖКТ, транзит питательных веществ) все от бренда Sunfood (и лучше их не смешивать вместе)
- F)** Свежевыжатые соки (фреши) из 1) сельдерея + свеклы 2) лайм + апельсин

# ЗАВТРА ВТОРАЯ ЧАСТЬ