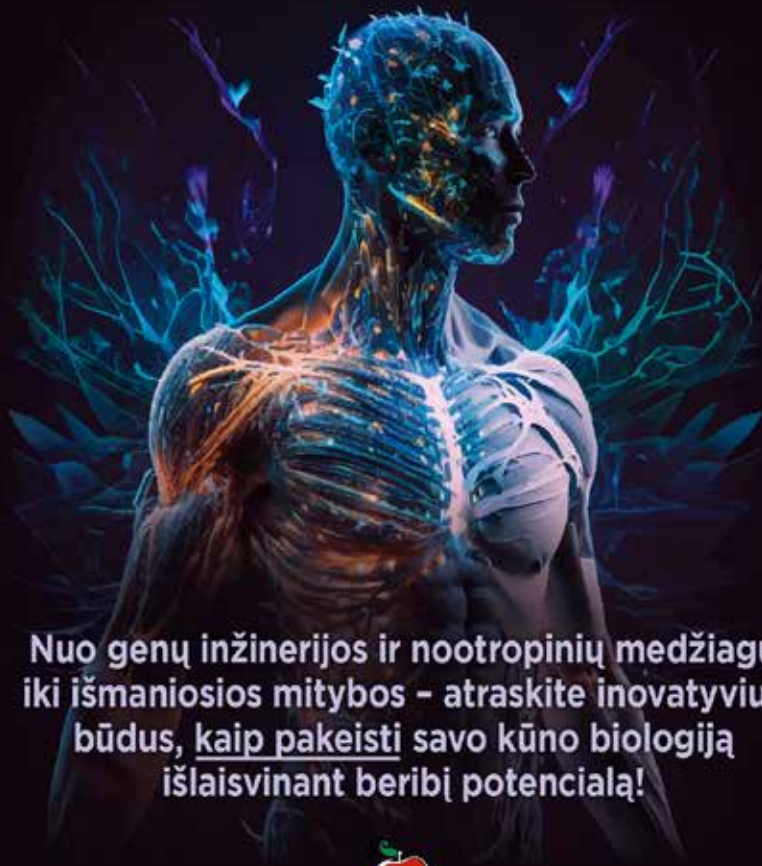




BIOHAKINGAS

**IŠŠIFRUOKITE SAVO POTENCIALĄ:
PERPROGRAMUOKITE GENUS IR 100 %
OPTIMIZUOKITE SVEIKATĄ**



**Nuo genų inžinerijos ir nootropinių medžiagų
iki išmaniosios mitybos – atraskite inovatyvius
būdus, kaip pakeisti savo kūno biologiją
išlaisvinant beribį potencialą!**



OBUOLYS

BIOHAKINGAS

**IŠŠIFRUOKITE SAVO POTENCIALĄ:
PERPROGRAMUOKITE GENUS IR 100 %
OPTIMIZUOKITE SVEIKATĄ**



OBUOLYS

TURINYS

Įvadas	11
Biohakingo ir jo naudos paaiškinimas	13
Kas yra biohakingas?	14
Kokia biohakingo nauda?	17
Biohakingas gali padidinti produktyvumą ir našumą	17
Biohakingas gali pagerinti emocinę sveikatą	18
Biohakingas padeda pasiekti tikslus	18
Biohakingas gali padėti pasiekti ilgą amžių ir	
mėgautis kokybišku gyvenimu	19
Apibendrinimas	20
Biohakingo mitybos metodas	21
Protarpinis badavimas	22
Baltymų dieta	23
Ketogeninė dieta	24
Eliminavimo dieta	25
Supermaistas	26
Apibendrinimas	27
Biohakingas ir svorio metimas	29
Kaip pasitelkti biohakingą svoriui mesti?	30
Gerkite vandenį, kad būtumėte nuolat hidratuoti	31
Reguliariai mankštinkitės	31
Kokybiškas miegas	33
Išsiugdykite svorio metimo mąstyseną	35

„Įsilaužkite“ į savo mitybą	35
Apibendrinimas	37
Biohakingas ir miegas siekiant geresnės sveikatos	39
Pakankamai laiko praleiskite saulėje	40
Užtikrinkite sveiką cirkadinį ritmą	41
Mankštinkitės ir užsiimkite fizine veikla	42
Pajvairinkite savo žarnyno mikrobiomą	43
Palaikykite žemą kambario temperatūrą	44
Pasirūpinkite, kad būtų tamsu	45
Valgykite tinkamą maistą	46
Apibendrinimas	47
Šalčio terapija – puikus biohakingo metodas	49
Įvairūs šalčio terapijos būdai	50
Ledo vonia	51
Šaltas dušas	51
Ledo masažas	51
Šalta sūkurinė vonia	52
Viso kūno krioterapija	52
Šalčio terapijos nauda sveikatai	53
Degina riebalus	53
Mažina oksidacinį stresą	53
Padedą greičiau atsigauti	54
Mažina migreną	54
Mažina skausmą	54
Gerina miegą ir nuotaiką	55
Mažos rizikos navikų gydymas	56
Apibendrinimas	56

Biohakingo papildai, vitaminai ir mineralai	57
Populiariausi biohakingo papildai	58
Probiotikai	58
Magnis	60
B grupės vitaminai	61
Vitaminas C	61
Vitaminas D	62
Cinkas	63
Geležis	63
Apibendrinimas	64

Smegenų funkcijos biohakingas naudojant nootropines medžiagas ir išmaniuosius vaistus	65
Kokie yra nootropinių preparatų vartojimo tikslai?	67
Kūrybiškumui didinti	67
Atminčiai ir mokymuisi gerinti	67
Dėmesiui ir koncentracijai	67
Kokie nootropiniai ir išmanieji vaistai yra geriausi?	68
Kofeinas	68
L-teaninas	69
Omega-3 riebalų rūgštys	70
Ginkmedis	71
Kreatinas	72
Apibendrinimas	72

Biohakingas atsipalaidavimui ir stresui mažinti	73
Biohakingo atsipalaidavimo metodai	74
Kvėpavimas	74
Praktikuokite dėkingumą	75

Klausykitės raminančių garsų	76
Naudokite šalčio terapijos metodus	77
Meditacija	78
Atsipalaiduokite naudodami aromaterapiją	79
Valgykite „geros nuotaikos“ maistą	80
Apibendrinimas	81
Jūsų mąstysenos biohakingas	83
Būkite dėkingi ir dėkokite	84
Būkite dėmesingi	85
Naudokite afirmacijas	87
Ugdysite gausos mąstyseną	88
Apibendrinimas	89
Biohakingo implantai ir kūno modifikacijos	91
Biohakingas jūsų regėjimui	93
Atkurtas regėjimas	93
Išmanieji kontaktiniai lęšiai	94
Biohakingo implantas, skirtas jūsų asmeninei informacijai saugoti	95
Gyvybinių funkcijų biohakingas	95
Pojūčių biohakingas	97
Renkantis biohakingo implantus būtinas atsargumas	97
Apibendrinimas	98
Išvada	101

Visa šio leidinio medžiaga pateikiama tik informaciniais tikslais ir yra bendro pobūdžio.

Kiekvienas žmogus yra unikali asmenybė ir tai, kas padėjo kai kuriems ar net daugeliui, gali netikti jums. Bet kokią informaciją, kuri turėtų būti suvokiama kaip patarimas, reikia vertinti atsižvelgiant į jūsų sveikatą.

Autorius ar asmuo, kuris dalijasi šia informacija, neprisiima jokios atsakomybės už turinio tikslumą ar jo naudojimo rezultatus.

Stengtasi pateikti gerai ištirtą ir rašymo metu aktualų turinį.

ĮVADAS

Pastaraisiais metais vis labiau populiarėja biohakingas, t. y. savo kūno biologijos optimizavimas, pasitelkiant mokslą ir technologijas. Tai būdas, kuriuo galima veiksmingai pagerinti sveikatą ir pailginti gyvenimo trukmę.

Naudodami įvairias priemones ir metodus, biohakeriai optimizuoja savo kūną ir protą, kad pasiektų didžiausią darbingumą, užkirstų kelią ligoms ir užtikrintų ilgą amžių.



Biohakingas apima platų įvairių praktikų spektrą – nuo paprastų gyvenimo būdo pokyčių, tokių kaip mityba ir fiziniai pratimai, iki pažangesnių intervencijų, tokių kaip genetiniai tyrimai, papildai ir net implantuojami prietaisai.

Galutinis biohakingo tikslas – pasiekti optimalią sveikatą ir ilgaamžiškumą, kartu sumažinant ligų ir traumų riziką. Be dietos ir fizinių pratimų, biohakingą praktikuojantys žmonės taip pat užsiima kitomis intervencijomis, kad optimizuotų savo sveikatą.

Nors biohakingas vis dar palyginti naujas metodas, jis sparčiai vystosi, nes kuriamos naujos technologijos.

„Biohakingas – tai menas ir mokslas, kaip pakeisti jus supančią aplinką ir savo pačių vidų, kad galėtumėte geriau kontroliuoti savo biologiją.“ – *Dave’as Asprey’us, knygos autorius, biohakingo judėjimo pradininkas*

Šioje knygoje pateikiama daug veiksmingų būdų, kaip galite „nulaužti“ savo biologiją ir pasiekti didžiausių gyvenimo malonumų. Nors kai kurie iš šių būdų dar yra futuristiniai, dauguma jų šiuo metu gali būti nesunkiai pritaikomi jūsų gyvenimo būdui.

BIOHAKINGO IR JO NAUDOS PAAIŠKINIMAS

Biohakingas nėra tiesiog mada. Tai gyvenimo būdas, padedantis pasiekti maksimaliai gerą sveikatą ir gerovę.

Jei ieškojote būdų, kaip sustiprinti savo sveikatą, numesti svorio ir kovoti su ligomis, tikriausiai susidūrėte su terminu „biohakingas“.



Tačiau galbūt susimąstėte, kaip įmanoma „įsilaužti“ (angl. *hack*) į savo kūną, kad jis taptų sveikesnis, nes tai tikrai skamba kaip mokslinė fantastika!

Biohakingas gali atrodyti paprastas, jei suvoksime jį kaip papildų vartojimą arba nedidelius gyvenimo būdo pokyčius. Bet vis dėlto jis turi mokslinės fantastikos elementų!

Jei galėtumėte labiau kontroliuoti savo sveikatą „įsilauždami“ į savo biologinę sistemą, ar tai darytumėte? O jei galėtumėte išspręsti savo problemas ar net pailginti savo gyvenimą?

KAS YRA BIOHAKINGAS?

Biohakingas (nepainiokite su biotechnologijomis) vadinamas „pasidaryk pats“ biologija, kai žmonės, tokie kaip jūs ir aš, norėdami pagerinti sveikatą, atlieka savarankiškus eksperimentus, pasitelkdami mokslą, technologijas ir tradicinius metodus. Kas tai tiksliai yra, gali skirtis priklausomai nuo biohakingą praktikuojančio žmogaus.

Iš esmės tai yra savo biologinės sistemos optimizavimas siekiant geresnės sveikatos – kai keičiate savo kūną ir smegenis.

Biohakingas gali būti susijęs su laipsniškais gyvenimo būdo ir mitybos pokyčiais, į kuriuos galite įtraukti jogą, meditaciją,



fizinius pratimus, subalansuotą mitybą ir maisto papildus, kad pagerintumėte savo sveikatą. Taip pat galite naudotis sveikatos ir fizinės būklės technologijomis, pavyzdžiui, „Apple Watch“ ar „FitBit“ išmaniaisiais laikrodžiais ir jų programomis.

Tokie nuolat dėvimi prietaisai gali priminti jums apie svarbius dalykus, kuriuos turite padaryti dėl savo sveikatos. Pavyzdžiui, šie prietaisai gali pasakyti, kada laikas atsistoti, kiek žingsnių per dieną dar turite nueiti, kiek kalorijų turėtumėte sudeginti, kada laikas gerti vandenį ir pan.



Jie taip pat gali sekti jūsų miego režimą, širdies ritmą ir kitus su sveikata susijusius duomenis. Biohakingas taip pat gali būti susijęs su implantų technologija. Yra mikroschemų, bioninių akių, genų redagavimo ir dronų, kuriuos galite valdyti mintimis.

Taip, šios neįtikėtinos technologijos egzistuoja, nors kol kas nėra plačiai naudojamos. Taip pat yra genų inžinerija, pagrįsta CRISPR (angl. *clustered regularly interspaced short palindromic repeats*) technologija. Ji leidžia žmonėms redaguoti savo pačių genetiką.

Kadangi ji yra labai prieštaringa ir nereglamentuota, genų inžinerija išlieka ateities galimybe aukšto lygio biohackingo specialistams.

KOKIA BIOHAKINGO NAUDA?

Manoma, kad biohakingo metodai suteikia įvairiopus naudos sveikatai. Štai tik keletas jų.

BIOHAKINGAS GALI PADIDINTI PRODUKTYVUMĄ IR NAŠUMĄ

Biohakingas gali leisti įsigilinti į savo vidines sistemas, padėti padidinti susikaupimą, proto aiškumą ir problemų sprendimo įgūdžius. Tai darydami pastebėsite, kaip padidėja jūsų produktyvumas.



Biohakingas suteikia jausmą, kad galite padaryti daugiau. Galite dirbti protingiau, pagerinti savo kognityvinę sveikatą ir sumažinti stresą. Tai gali padėti geriau miegoti, jaustis energingesniems ir pasiekti geresnius rezultatus.

BIOHAKINGAS GALI PAGERINTI EMOCINĘ SVEIKATĄ

Biohakingas gali padėti gydyti emocinės sveikatos problemas. Taip pat gali būti naudojamas serotonino ir dopamino, paprastai vadinamais geros savijautos hormonais, lygiui kraujuje didinti.

Biohakingo metodai taip pat gali padėti pagerinti kraujo pritekėjimą į smegenis, o tai gali padėti pasiekti optimalų protinį darbingumą. Taip pat tai gali sustiprinti ilgalaikę atmintį.

BIOHAKINGAS PADEDA PASIEKTI TIKSLUS

Biohakingas jums gali padėti aiškiau suvokti ir efektyviau siekti savo tikslų. Pavyzdžiui, dėkingumo nuostatos praktikavimas padeda į gyvenimą žvelgti džiugiau.

Biohakingas gali padėti maksimaliai išnaudoti savo gyvenimą ir išvengti trumpalaikių malonumų, kurie kenkia ilgalaikiai sveikatai ir laimei.

Skaitykite likusius
94 iš 112 puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

Pagerinkite savijautą, sulėtinkite senėjimo procesus ir pailginkite savo gyvenimo trukmę, pasitelkite inžinerinius būdus ir kontroliuokite savo kūną, tapkite energingi ir žvalūs, greičiau atlikite darbus ir lengviau susikaupkite.

Biohakingas – tai dėsningi neurofiziologiniai procesai, kurie padeda žmogaus smegenims pastebėti visas galimybes, vedančias link trokštamo tikslo trumpiausiu keliu. Įvaldę biohakingo technikas transformuosite savo kūną ir sveikatą bei galėsite mėgautis ištis kokybišku gyvenimu.

Biohakingas gali iš esmės pakeisti jūsų gyvenimą. Šioje knygoje rasite viską apie biohakingo naudą ir kaip žingsnis po žingsnio veiksmingai optimizuoti savo galimybes ir sveikatą, įskaitant:

- ✓ Mitybos metodus, kurie padės pažvelgti į savo kūną kaip į sistemą ir sustiprinti fizinę bei psichinę gerovę.
 - ✓ Svorio metimo būdus biologiškai paveikiant savo kūną.
 - ✓ Miego svarbą ir būdus, kaip išspręsti miego problemas.
- ✓ Šalčio terapijos naudą sveikatai, fiziologinius ir net psichologinius privalumus.
 - ✓ Svarbią informaciją apie papildus, vitaminus ir mineralus, kurie padės optimaliai aprūpinti organizmą būtinomis medžiagomis.
 - ✓ Smegenų funkcijos tobulinimą naudojant nootropines medžiagas ir išmaniuosius vaistus.
- ✓ Veiksmingas atsipalaidavimo ir streso mažinimo technikas.
 - ✓ Mąstysenos keitimo strategijų praktinius metodus.
 - ✓ Implantų naudą ir inovatyvias kūno modifikacijas.

Pasitelkdami šiuos metodus ir savo gyvenime pritaikydami šias revoliucines žinias, galite veiksmingai pagerinti savo sveikatą, savijautą, pailginti gyvenimo trukmę, padidinti atsparumą stresui, turėti daugiau energijos. Viskas jūsų rankose!



ALTERNATYVIOS MEDICINOS PATARIMAI

Jeigu jus domina inovatyvūs sveikatos gerinimo būdai, privalote perskaityti knygą „Biohakingas“.

**OBUOLYS**
nuo 2004
@obuolys.lt

ISBN 978-609-484-654-0

9 786094 846540
www.obuolys.lt
Knygos pigiau, įdomybes ir ištraukas nemokamai!

KITI FORMATAI:
 **Audi knyga**
 **Elektroninė knyga**