

УДК 613  
ББК 51.204  
Х98

**Хусаинова, Галина Михайловна.**

Х98 Биохакинг по-женски : как запустить программу снижения биологического возраста / Галина Хусаинова. — Москва : Эксмо, 2022. — 208 с. : ил.

ISBN 978-5-04-169059-5

Биохакинг — подход, позволяющий настроить работу тела максимально продуктивно, чтобы не только повысить текущую работоспособность и улучшить качество жизни за счет высокоресурсного состояния, но и обрести активное долголетие, где старости в общепринятом понимании слова просто нет! Биохакинг по-женски преследует еще и другую цель — не идти по пути неоправданного риска или непонятого эксперимента, а применять только безопасные, проверенные и эффективные методики. Автор, номинант премии «Главные женщины года 2021», разработала уникальную систему женского биохакинга, который поможет похудеть, обрести здоровье и красоту, увеличить работоспособность и личную эффективность и снизить свой биологический возраст.

УДК 613  
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-169059-5

© Хусаинова Г., текст, ил., 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ГЛАВА 1. ПОЛЬЗА БИОХАКИНГА ДЛЯ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ</b> .....	7
Что такое биохакинг и как он появился? .....	7
Как самодельная биология обрела популярность? .....	8
Биохакинг по-мужски .....	9
Мой опыт вхождения в биохакинг .....	10
Зачем это нужно лично мне? .....	11
Женский подход к антиэйдж .....	12
Биохакинг по-женски .....	13
<b>ГЛАВА 2. БИОРИТМЫ – КРИТИЧЕСКАЯ ТОЧКА ВЗЛОМА</b> .....	15
Моя практика ранних подъемов и ранних завтраков .....	15
Внутренние часы, которым следует все живое на планете .....	16
Что такое биоритмы? .....	17
Зачем знать свои суточные ритмы? .....	18
Причины рассогласования биоритмов .....	18
Виды биоритмов и их воздействие на человека .....	19
Биоритмы и еда .....	27
Кислые и щелочные продукты питания .....	28
Питание по временам года .....	31
Циркадианная биология .....	34
<b>ГЛАВА 3. СОН КРАСОТЫ</b> .....	37
Отправная точка биоритма .....	37
Биоритмы и сон .....	38
Синий и зеленый свет будят человека по-разному .....	39
Мелатонин — важнейший регулятор циркадных ритмов .....	39
Неправильный сон — враг красоты и омоложения .....	41

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Роль глубокого сна .....	43
Чем занят наш мозг, когда мы спим? .....	44
<b>ГЛАВА 4. БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ: МАРКЕРЫ СТАРОСТИ</b> .....	49
От стереотипов — к фактам .....	49
Клише возраста: тень стереотипов на нашем здоровье .....	51
Продолжительность жизни в сочетании с пренебрежимым старением .....	54
Правила долгожителей животного мира .....	55
Стратегия пренебрежимого старения .....	56
Зачем знать биомаркер своего возраста? .....	57
Известные способы замера биологического возраста .....	58
Шпаргалка биохакера .....	61
Цель биохакинга по-женски .....	63
Небольшой экскурс в теорию старения .....	64
Теломерная теория старения .....	65
Свободнорадикальная теория старения .....	65
Теория генетической регуляции и эпигенетика .....	66
А можно ли взять и перестать стареть? .....	67
Стресс — разрушитель молодости .....	69
<b>ГЛАВА 5. СПАСИТЕЛЬНАЯ СИЛА СТРЕССА И ПРАКТИКИ ДЛЯ ВАШЕГО РОСТА</b> .....	70
Печальная статистика .....	70
Адаптивность как принцип биохакинга .....	71
Развитие навыка адаптивности и его уровни .....	72
Новый взгляд на стрессовые и повреждающие клетку факторы .....	73
10 советов, как построить новые отношения со стрессом .....	75
10 полезных решений для вашего движения вперед! .....	76
Повышайте уровень вибраций тела до физиологического .....	85

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ГЛАВА 6. ГОРМОНЫ МОЛОДОСТИ И ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ УЛУЧШИТЬ СВОЕ САМОЧУВСТВИЕ</b> .....	87
Железа здоровых долгожителей .....	87
Гормоны, творящие чудеса .....	88
Дофамин — вперед и только вперед .....	91
Серотонин — залог хорошего настроения .....	92
Эндорфин — и газ, и тормоз, и любовь .....	93
Окситоцин — гормон добра и щедрости .....	94
Что делать со стрессом? .....	95
Адреналин — дерись или убегай .....	95
Кортизол — затаиться и переждать опасность .....	96
Разбушевавшийся «генерал» Кортизол .....	97
Точка взлома биохакинга и победа над стрессом .....	99
<b>ГЛАВА 7. ФЕРМЕНТЫ КРАСОТЫ, СТРОЙНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ</b> .....	101
Метаболизм .....	101
Без жира — ни красоты, ни стройности! .....	102
А теперь о ферментах более подробно .....	104
Ферменты в биохакинге по-женски .....	104
Ферменты — это молодость и здоровье! .....	105
Меню с энзимами неживотного происхождения .....	107
Как ферменты влияют на нашу молодость? .....	108
Простые способы увеличить активность ферментов .....	109
Биохимический анализ крови на ферменты .....	110
Обратная сторона энзимов. Чем опасны жиросжигатели? .....	111
<b>ГЛАВА 8. БАД NOT BAD</b> .....	113
БАД не так плохи, как о них говорят.....	113
Тюремная диета вдохновила на создание БАД .....	113
Консервы — предшественники БАД .....	114
Сколько пищи нам нужно? .....	115

## ОГЛАВЛЕНИЕ

БАД «по-женски» .....	116
Все без исключения — химия.....	123
Металлы как кофакторы ферментов .....	126
Структурные компоненты веществ .....	133
Мое отношение к БАД .....	142
<b>ГЛАВА 9. КОГНИТИВНАЯ АТЛЕТИКА, ИЛИ МОЗГОСПОРТ .....</b>	<b>145</b>
Что такое когнитивное здоровье? .....	145
Человек «глушеет» быстрее, чем приходит мудрость! .....	146
Биохакинг по-женски — забота о здоровье разума .....	147
Мой опыт в спорте .....	149
7 причин пользы спорта для мозга .....	150
Виды спорта, которые развивают мозг .....	153
Тренируясь, мы становимся более счастливыми! .....	154
<b>ГЛАВА 10. ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ: ПИН-КОД ДОЛГОЛЕТИЯ .....</b>	<b>156</b>
Измените отношение к продлению жизни .....	156
Принципы системного подхода в биохакинге .....	157
Здоровье — динамический процесс .....	158
Новый взгляд на долголетие .....	159
Оптимизация работы организма — инструмент долголетия .....	161
Пин-код долголетия прост! .....	162
<b>Библиографический список.....</b>	<b>163</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>175</b>
12 принципов биохакинга .....	175
15 тестов на определение биологического возраста .....	184
Биохакинг по-женски: 100 целей на 100 лет .....	193
<b>Указатель .....</b>	<b>202</b>

# Глава 1

## ПОЛЬЗА БИОХАКИНГА ДЛЯ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ

Лев собрал всех зверей и сказал:  
— Звери, разделитесь: умные — направо,  
красивые — налево!  
Обезьяна мечется:  
— А мне разорваться что ли?!!!  
Самый сложный для понимания анекдот

### ЧТО ТАКОЕ БИОХАКИНГ И КАК ОН ПОЯВИЛСЯ?

Биохакинг — это, во-первых, медицина для здоровых, основанная на научном подходе. Этот подход комплексный и медицински обоснованный, направленный на замедление старения организма, на его восстановление и оздоровление. Он включает в себя очень многие сферы: регулярную диагностику состояния тела, грамотное сбалансированное питание, полноценный сон, разумную эффективную физическую активность и идеи глобальной самореализации.

Если раньше был в моде только ЗОЖ, когда его последователи придерживались общих правил здорового питания и употребляли БАД «на всякий случай», то за 2017–2019 го-

ды среди запросов на «перезапуск» в 10 раз больше использовано слово «биохакинг». Новым термином поначалу обозначали далеких от медицины экспериментов над своим телом с целью повышения эффективности мозга, снижения утомляемости, затем присоединились борцы за бессмертие и долголетие, трансгуманисты, радикалы киборгизации человека. Так бы и осталось ассоциироваться слово «биохакинг» с понятием «любительская наука», если бы не открытие в ряде уважаемых медицинских центров кабинетов биохакинга и официального запуска платформы мониторинга данных здоровья человека.

---

**Сегодня биохакинг в России — медицина здоровых людей.**

---

Биохакинг — подход, позволяющий настроить работу нашего тела максимально продуктивно, не только повысить текущую работоспособность и улучшить качество жизни за счет высокоресурсного состояния, но и обрести активное долголетие, где старости в общепринятом понимании слова просто нет!

## КАК САМОДЕЛЬНАЯ БИОЛОГИЯ ОБРЕЛА ПОПУЛЯРНОСТЬ?

Самодельная биология (do-it-yourself biology) — именно такое альтернативное название носил биохакинг в начале своего зарождения в США в 80-х годах. Прогрессивные молодые ученые и приверженцы возможности улучшения физических и умственных способностей человека начали искать способ, который позволит спорить с природой.

Пионеры биохакинга поставили задачу — точно управлять своей биохимией, чтобы повышать необходимые физические и ментальные состояния, замедлять старение, фактически «взломать» секреты природы.

**В основу практики легли самодиагностика и самотерапия, улучшение организма вопреки его паспортному возрасту и клиническим стереотипам.**

---

В России это течение стало набирать популярность с 2017 года благодаря Сергею Фаге. Он написал статью, в которой поделился с читателями, как уменьшил свой биологический возраст и улучшил самочувствие, «оцифровал» свое здоровье. Это вызвало взрывной рост интереса к направлению, а термин «биохакинг» стал одним из самых популярных среди запросов в поисковиках в сфере омоложения.

## БИОХАКИНГ ПО-МУЖСКИ

Формально это оздоровительная практика успешных людей и антивозрастная медицина (антиэйдж) через новый подход к здоровью, где главная цель — молодое и энергичное тело, ресурсы которого всегда в норме и не привязаны к биологическому возрасту. Но так как биохакинг изначально разрабатывался мужчинами, он преследовал мужские ценности: эффективность, высокую работоспособность и продуктивность, возможность решать сверхзадачи.

Биохакинг возник под запросы, которые нужны и нам, женщинам. Если следовать антиэйдж-подходу по-мужски, мы будем энергичными, здоровыми, самоуверенными, волевыми и высокоинтеллектуальными. Сможем улучшить настроение и концентрацию внимания, больше инвестировать в повышение собственной эффективности, продлить свою жизнь. А также обретем максимальную продуктивность, силу воли и устойчивость к стрессу, получая преимущества в переговорах и достигая успеха. И в моей голове сложился образ самодостаточной суперженщины, которой никто не нужен.



Признаться, я сама начинала с доступного популярного биохакинга по-мужски, прежде чем стать специалистом биохакинга по-женски и создателем Академии Свободного Возраста. Но как все начиналось и в чем разница между этими подходами?

## МОЙ ОПЫТ ВХОЖДЕНИЯ В БИОХАКИНГ

Я не собиралась становиться биохакером. Да и слово казалось каким-то странным, «хакнуть» — «взломать». У меня, как у человека, разбирающегося в медицине, это вызвало отторжение. Биохакеры казались мне приверженцами модного течения, непонятными людьми, которые за чем-то взламывают биологию вместо того, чтобы ее выучить и понять.

Но случайно выяснилось, что я сама — самый настоящий биохакер! Это произошло, когда я решила изучить подробнее, почему же к ним прислушивается официальная медицина, а в оздоровительных центрах и салонах красоты открываются кабинеты биохакинга.

Я хотела разобраться, чем же отличаются эти люди, заботящиеся о своем здоровье, от уже привычных и понятных нам ЗОЖников, и поняла, что разница в том, что они не просто правильно питаются, занимаются физической активностью, но и мониторят состояние своего тела, желая держать его под контролем.

Пришло осознание, что я совсем не ЗОЖник, а биохакер! Я внимательно изучаю себя, внешние признаки и изменения в теле, читаю карту своего лица и никогда ничего не принимаю наугад. Если мне нужно улучшить свое состояние (например, кожи, суставов), я иду и сдаю анализы и разрабатываю четкий алгоритм восстановления по их результатам.

## ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО ЛИЧНО МНЕ?

Я, как профессионал, считаю, что не стоит принимать БАД просто методом подбора, впрочем, как и есть что попало. Ведь неприятные симптомы могут быть связаны с чем угодно — и с нехваткой определенных веществ, и с гормональным сбоем. Если для восстановления здоровья вашего организма нужны только определенные витамины или антиоксиданты, то зачем пить все и сразу?

---

**Больше — не лучше, и действиями наугад можно сместить баланс здоровья еще больше, загнать болезнь в вялотекущее состояние.**

---

Надежнее выяснить, что не так, найти это слабое звено и усилить его! Мой принцип — осознанно заниматься оптимизацией работы своего организма и это совпадает с основами биохакинга. Легче добиваться целей, когда тело не дает сбоев. Жизнь радует нас, и мы счастливы вполне. На рисунке 1 (см. форзац) я схематично показала основные слагаемые качества жизни, то, на что мы можем влиять сами или принимать как данность, снижая угрозы. Так что не все сводится к наследственности и экологической обстановке, в большей степени мы сами формируем свою жизнь.

## ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО ЛИЧНО МНЕ?

Для меня мои ум и тело являются инструментами успешности и работоспособности. Как бизнесмену мне просто необходимо следить за собой, насколько презентабельно я выгляжу и как продуктивно веду дела. Я слежу за питанием и сном, делаю упражнения и повышаю свою производительность, эффективность. Со временем я обнаружила, что мой образ жизни дает мне еще и огромные бонусы в виде красоты и привлекательности! И это стало настоящим открытием.

В 40 лет я почувствовала, что медицинское сообщество словно ополчилось против меня, не желая восстанавливать мое здоровье. На мои жалобы по здоровью отвечали:

«А сколько вам лет, сорок? Так чего вы хотите? Возраст!» К тому же я четко увидела, что большинству врачей интересно не то, как сохранить наше здоровье, а лишь лечение наших болезней. Не болеешь — и ладно. А ведь мне только сорок. Это даже не экватор жизни, и что будет дальше... Болезненная дряхлость, бесконечные визиты к врачам, ограничения, предостережения, а жизнь-то где? Где я в ней?

Надо отметить, что я наследственный трудоголик! Работала от 12 до 20 часов в сутки, не вставая с места в буквальном смысле этого слова, невзирая на усталость, до нервного тика. А ночью плохо спала, часто продолжая думать о работе. Я не понимала, что такое состояние загнанности неестественно, но со временем осознала, как важно оставаться в ресурсе, выполняя сверхзадачи без усталости.

## ЖЕНСКИЙ ПОДХОД К АНТИЭЙДЖ

Вот тут-то я и обратила свое внимание на биохакинг. Купила несколько книг, читала и... смеялась! Их в основном писали люди, ничего не понимающие в медицине и элементарной биологии, допускающие грубые ошибки, даже до явного вреда для здоровья. Они предлагали не использовать давно проработанную научную доказательную базу, а ставить над собой эксперименты.

Женский подход — не экспериментировать с неоправданными рисками, подвергая себя опасности, не лезть на рожон, а действовать осмотрительно, с оглядкой, прицельно.

---

**Если биохакинг развернуть по-женски: уделять максимум своего внимания важным аспектам, которые заботят каждую представительницу прекрасного пола, то развивается самый крутой и полезный навык с точки зрения биологии — привлекательность.**

---

Мужчину в его биохакинге не волнует красота. Его фокус внимания — на уме и работоспособности, на выносливости и силе, на зарабатывании денег. И это эволюционный аспект: мужчине и женщине помогали выживать разные вещи, а привлекательность — именно женский инструмент. Эволюция полового отбора всегда движется именно в этом направлении. Привлекаю, одобряю, размножаюсь, успешно передаю свои гены потомству.

А сейчас наша красота, когда мы здоровы и в прекрасном настроении, дает возможность получать позитивные эмоции от отражения в зеркале, радоваться жизни еще ярче. И это положительное изменение в своей внешности после 40 лет я увидела, как «побочный эффект» от того, что стала работать над своим организмом.

Не урывками, от случая к случаю, а постоянно, регулярно и системно! Прислушиваюсь к своему телу, изучаю нутрициологию, придерживаюсь осознанного питьевого режима, практикую глубокий своевременный сон с полноценным восстановлением и ранним пробуждением. Для получения притока энергии развила навык в течение дня переключаться между делами на физические упражнения.

## БИОХАКИНГ ПО-ЖЕНСКИ

Все, что я перечисляла выше как цели биохакинга по-мужски, не закрывает все потребности прекрасного пола! Биохакинг по-женски — технология достижения цели оставаться привлекательной и цветущей вне возраста, когда красота является проявлением здоровья изнутри. В жизни я применяю именно такой биохакинг и вижу его эффективность. Делюсь в книге своим опытом, чтобы каждая из читательниц могла замедлить биологические часы и поддерживать качество жизни на высоком уровне.

## ПОЛЬЗА БИОХАКИНГА ДЛЯ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ

Мы с вами будем использовать самые эффективные — от инновационных до проверенных веками и при этом доступные каждому технологии, чтобы медицина стала ресурсом, инструментом для людей, которые хотят сохранять и поддерживать свое здоровье. Вы можете легко снизить биологический возраст, а вместе с ним и повысить эстетическую привлекательность через грамотную и комплексную профилактику и эффективную коррекцию организма. В основе всего будет лежать мониторинг данных здоровья клеток, диагностика плюс система, которую я разработала и проверила на себе.

---

**Женский апгрейд — это и есть биохакинг, которым я занимаюсь сейчас!**

---

Вы получите все необходимые знания, чтобы иметь стройную и подтянутую фигуру, сияющий цвет лица и гладкую кожу наряду с высокой активностью и работоспособностью для достижения любых жизненных целей. Изучайте книгу внимательно, не торопясь, с карандашом и закладками, применяйте техники и практики, которые проверены на все 100 % и привнесли в мою жизнь только пользу и радость.

От всей души желаю вам всегда выглядеть ярко, привлекательно и свежо, иметь море энергии для любых свершений!

## Глава 2

# БИОРИТМЫ – КРИТИЧЕСКАЯ ТОЧКА ВЗЛОМА

Биологические часы есть,  
а времени для здоровой жизни нет!

## МОЯ ПРАКТИКА РАННИХ ПОДЪЕМОВ И РАННИХ ЗАВТРАКОВ

Научиться вставать в пять утра я решила из чисто прагматичных целей: чтобы получать больше денег, усилить финансовое мышление и стать частью Клуба Успешных Людей. Я лично об этом читала и знаю в реальности по-настоящему богатых людей, которые свой успех связывают с тем, что изменили режим дня и практикуют суперранний подъем. Мне это далось нелегко. Я больше года подбирала к себе ключики мотивации. Сейчас у меня стабильное расписание: подъем 5:00–5:30, завтрак в семь утра и ранний отход ко сну, который выстроился сам собой, потому что просто незачем засиживаться дольше, по объему дел и событий я и так успеваю два дня за день прожить!

Проекты мои пошли быстрее, продуктивность увеличилась, а с ней и доходы. Представьте мое удивление, когда на весах через три месяца увидела значение давно забытой нормы 55,5 кг,

причем во многом за счет опавшего живота. Фигура подтянулась, носить платья-футляры вновь стало возможно.

Еще один бонус — свежий цвет лица, пропали синяки под глазами и исчез утренний эффект «китайского разведчика». Все дело в том, что печень наконец-то начала полноценно отдыхать, а вместе с этим произошла детоксикация организма, кишечник заработал как часы, и кожа подтянулась. Так проявились первые позитивные побочные эффекты, на которые я даже не рассчитывала.

Я чувствовала, что наткнулась на какие-то очень важные знания о своем организме, о естественном пребывании в состоянии здоровья, тесно связанные с внутренними часами. Именно о них я хочу поговорить с вами в этой главе.

## ВНУТРЕННИЕ ЧАСЫ, КОТОРЫМ СЛЕДУЕТ ВСЕ ЖИВОЕ НА ПЛАНЕТЕ

Еще до Гиппократ и Авиценны, которые говорили о биологических ритмах тела, про важность правильного образа жизни было сказано в Ветхом Завете. А в 1797 году благодаря немецкому врачу К. В. Гуфеленду появилась целая наука — хронобиология.

В мире все ритмично повторяется. Посмотрите на природу, здесь все подчинено циклам, день сменяет ночь, за летом следует осень, сезон цветения, плодоношения, покоя, пробуждения. Земля вращается вокруг своей оси и Солнца, Луна — вокруг Земли, зима следует за летом, приливы — за отливами. И все это напрямую влияет на жизнь всего живого на нашей планете, и нас в том числе.

---

**Ритмичность биологической жизнедеятельности доказана, официально признана и используется в двух направлениях, изучающих биоритмы, — в хронобиологии и хрономедицине.**

---

## ЧТО ТАКОЕ БИОРИТМЫ?

Это уже не теория, а научный факт! В 2017 году за открытие генов, определяющих работу биологических часов, американским исследователям Майклу Янгу, Джеффри Холлу и Майклу Росбаш была присуждена Нобелевская премия.

## ЧТО ТАКОЕ БИОРИТМЫ?

Биологические часы запускают свой ход с нашего рождения, влияя на все состояние — на ясность мышления, на самочувствие и работоспособность (см. форзац, рис. 2). Термин берет свое название от греческих слов *bios* — жизнь и *rhythmos* — ритм. Они присущи любой живой материи, и вы легко можете увидеть их в своей жизни: вы засыпаете и просыпаетесь, делаете вдохи и выдохи, ваше сердце бьется в груди.

---

**Хрономедицина исследует взаимосвязь нарушения биологических ритмов с заболеваниями человека и считает, что лечение будет намного эффективнее, если их учитывать.**

---

Каждый из нас живет именно по их законам. Представьте, определено около 400 биоритмов только суточных реакций, а есть и другие.

Все это прямая заслуга эволюции. Живые существа, развиваясь, адаптировались ко всему, что происходило во Вселенной, — от колебаний времен года до влияния геомагнитного поля земли. Эти способности встроены в наши гены и передаются по наследству. Проверено опытным путем: когда людей на длительный период помещали в условия, которые не меняются и нет возможности узнать о времени суток, работа биоритмов оставалась неизменной. Суточные ритмы носят название «циркадные». В разных географических широтах ритм остается одинаковым, изменение времени восхода и захода солнца напрямую на данный процесс не влияет, мы чувствуем ритм Земли, а не Солнца.



## ЗАЧЕМ ЗНАТЬ СВОИ СУТОЧНЫЕ РИТМЫ?

Внутри нас есть своя собственная экосистема. Соподчиненная работа всех клеток и органов ведется по расписанию ДНК-программы, любые колебания и перемены в установленном порядке влияют на наше самочувствие. В зависимости от времени суток меняется умственная и физическая работоспособность. Несоответствие режима этих активностей потребностям организма вызывает соматические или телесные и психические болезни, а начинаются они с раздражительности.

Стоит освоить навык планирования рабочих дел в соответствии с суточными ритмами, чтобы ощутить резкий рост вашей продуктивности и эффективности. Это приводит к оздоровлению и омоложению, что доказывается клиническими тестами и замерами биологического возраста. Именно так можно существенно влиять на продление своей жизни в активном теле. Первое, что заметно вас порадует, — нормализация веса, снижение жировой массы, второе — снятие нервозности и необоснованной тревожности, повышение адаптивности к стрессам. Когда я сама впервые вошла в состояние корректного биоритма, то все это ощутила на себе в полной мере, а еще наполнилась радостью и уверенностью.

## ПРИЧИНЫ РАССОГЛАСОВАНИЯ БИОРИТМОВ

Частые перестройки организма, связанные с интенсивными миграциями людей, влияют на сбой циклов. Например, для тех, кто часто меняет часовые пояса, характерен десинхроноз — типичная болезнь современной цивилизации.

Негативно на биоритмы влияет и алкоголь — после приема большой дозы спиртного биоритмы восстанавливаются только на третьи сутки! Также их искажают световое и шумовое загрязнение, некоторые лекарства, избыточное употребление кофе, курение и дисгармоничная музыка.

Если вы даете своим клеткам энергию не вовремя — поздно едите или занимаетесь активным спортом вечером, вы также можете сбить установленный цикл. Рассогласование циркадных ритмов ведет к нарушениям сна, апатии, усталости, вплоть до депрессивных состояний и критического падения работоспособности. Большинство городских жителей пребывает именно в этом «сбитом» состоянии. Мы потеряли связь с главной программой, установленной на Земле для всего живого, — не чувствуем себя, свои биологические часы.

## ВИДЫ БИОРИТМОВ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Наибольшее влияние на биоритмы оказывает взаимное расположение Земли, Луны, Солнца и других светил (звезд и созвездий), периоды их вращения вокруг своей оси, продолжительность и смена дня и ночи.

Биологические ритмы делятся на экзогенные и эндогенные. Экзогенные касаются внешнего мира, они геофизические, геосоциальные, экологические и космические. Эндогенные — внутренние, это истинные физиологические ритмы организма (рис. 3).

Они охватывают широкий диапазон колебаний в единицу времени и касаются обмена веществ, энергии, биоэлектрической активности головного мозга, ганглиев и других нервных структур.



Рис. 3. Биоритмы природы и человека

### Циклы, по которым живем мы с вами

Биоритм сна и бодрствования	24 часа
Биоритм работы внутренних органов	24 часа
Гормональный биоритм женщины	28 дней
Физический биоритм	23 дня
Эмоциональный биоритм	28 дней
Интеллектуальный биоритм	33 дня
Великий биоритмический цикл	около 60 лет

## Эмоциональный биоритм

Женщины, особенно с художественным складом характера, более подвержены воздействию этого цикла. Он длится 28 дней и влияет на наше настроение, чувствительность, творческие способности. Этот биоритм влияет на эмоциональную сторону, формирует настроение в текущий момент, даже восприятие окружающей обстановки и чувствительность.

Да-да, эмоциональные биоритмы буквально преобразуют спектр ощущений человека! Замечали за собой перепады настроения в течение дня? Также они отвечают за творческое начало, интуицию и способность к сопереживанию, влияя на семейные отношения, любовь, секс.

## Физический биоритм

Физический биологический цикл длится 23 дня и связан с работой организма человека. Внутренняя энергия, координация, здоровье, сила, выносливость, скорость реакции и метаболизма напрямую зависят от этого ритма.

Если ваша деятельность связана с физической активностью (занимаетесь спортом, много двигаетесь на работе), вы это почувствуете. На своем максимуме этот биоритм еще и увеличивает способность организма к восстановлению, что полезно знать при планировании, например, медицинских вмешательств, операций. В дни прохождения минимальных значений лучше заниматься чисткой организма, не переутомлять себя и точно не делать плановых операций, все это приведет к истощению жизненных сил.

## Интеллектуальный биоритм

Интеллектуальный биологический ритм циклом в 33 дня влияет на аналитическое мышление, логику, способность к обучению, память. Он характеризует уровень умственно-

го потенциала в настоящий момент времени и определяет рациональность поведения.

Наибольшее влияние этот биоритм оказывает на представителей интеллектуальных профессий, так как именно он отвечает за концентрацию и восприятие информации. «Сегодня голова совсем не работает...» или «Сейчас совершенно ясный ум — я сделала все, над чем сидела неделю!» — это как раз про его колебания.

Я помню, как еще в девяностые нам в школе про пользу знания биоритмов рассказывали. Что так можно подгадать свой успешный день для экзамена, а если ты спортсмен, то для победы на соревнованиях. Только формула с синусами, числом пи и подсчетом дней от самого рождения нагружала мозг так, что я отбросила эту затею как неэффективную. Сегодня все намного проще.

---

**Есть приложения, которые вы запросто можете скачать в свой телефон и каждый день видеть актуальный график. Запрос в поисковой строке: биоритм человека.**

---

Я опираюсь на данные приложения, когда планирую переговоры, выступления, тренировки и дни отдыха. Получается самый точный прогноз успешности. Сведения о личных биоритмах — моя «соломка», которую я знаю куда подложить.

Мои клиенты в восторге, когда начинают применять планирование по биоритму. «И как я этого раньше не понимала!», «Почему об этом в школе не рассказывают, все так просто», «Я перестала загонять себя в дни спада активности и при этом не испытываю угрызений совести».

Жизнь буквально преобразуется. Уходит недовольство собой. Я перестала попусту сидеть над проектами в дни спада активности, не назначаю важные встречи

в дни критических точек. Да и вообще стала лучше понимать себя.

## Менструальный цикл

Циклы физического и эмоционального ритмов часто совпадают, и эта комбинация особенно неблагоприятна, если на них накладываются дни менструации.

Во время «тех самых» дней возможны неприятности. Наша женская психика становится неустойчивой, потеря внимания приводит к авариям и бытовым травмам, и вообще день идет наперекосяк.

---

**Знание своих биологических ритмов помогает правильно подготовиться и настроиться, что позволит избежать осложнений или несчастных случаев, дела не будут валиться из рук, если их попросту переложить на более благоприятный период.**

---

В первую половину физического цикла (примерно 10–11 дней) вам будут легче даваться физические нагрузки, вы становитесь более выносливы и работоспособны. Во вторую же половину физического цикла нужно, напротив, более разумно подходить к активности, стараться контролировать нагрузки, не перетруждать себя без особой нужды.

## Биоритмы внутренних органов

Внутренние органы тоже живут по циклическим законам. В суточном ритме выделяют часы максимальной активности и покоя. Для удобства я составила расписание дня (рис. 4), которое помогает мне поддерживать себя в ресурсном состоянии. Распечатайте текст или отсканируйте его и прикрепите на холодильник, вложите в ежедневник, чтобы сверять часы естественной активности и оптимизировать время перерывов на отдых.



Рис. 4. Активность и релаксация

# ВИДЫ БИОРИТМОВ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА



по внутренним часам



## Циркадные ритмы

- 01:00–03:00 — самоочистка печени;
- 02:00 — самый глубокий сон, возрастает чувствительность к холоду;
- 03:00–04:30 — самая низкая температура тела;
- 05:00 — дыхательная практика;
- 06:00 — начало активизации обмена веществ, повышение уровня сахара и аминокислот;
- 06:00 — разминка для тела, самомассажи, уходы;
- 07:00–08:30 — идеальный завтрак, активизация пищеварительной системы;
- 07:30 — прекращение секреции мелатонина (гормон сна);
- 09:00–1:00 — золотые часы работы;
- 10:00 — работоспособность повышена, пик внимания;
- 11:00–13:00 — сердце на пике активности, время для интенсивной тренировки;
- 12:00 — кровоснабжение мозга снижено;
- 13:00 — работоспособность снижена (на 20 % ниже среднесуточного уровня), тонкий кишечник и печень наименее активны;
- 15:00–17:00 — легкие наименее активны, прогулки на свежем воздухе и анаэробные нагрузки противопоказаны;
- 16:00 — активизация кровообращения, лучшее время для занятий спортом;
- 17:00 — наивысшая эффективность сердечной и мышечной деятельности;
- 18:00 — работоспособность начинает снижаться;
- 18:30 — самое высокое кровяное давление;
- 19:00 — самая высокая температура тела, желудок на спаде активности;
- 20:00 — начало секреции мелатонина;
- 21:00 — пища, съеденная с 19:00 до 21:00, не переваривается до утра, нагружает печень;
- 22:00 — работоспособность снижена до минимума, время для сна;
- 22:30 — активность обмена веществ, частота пульса и температура тела снижаются.

### Как применять знания о биоритмах на практике

По биоритму, кожа максимально активна с 5 до 8 утра. Следовательно ежедневный уход в этот промежуток времени повышает эффективность воздействия кремов, массажа, активизирует работу лимфодренажной системы. Для меня больше не стоит вопрос, когда сделать маску для лица — утром или вечером. Природой предусмотрено утро.

Время с 15 до 17 — лучшее для занятий фитнесом, посещения бани и сауны, обертываний. А плотный ужин с 20 до 23 — прямой путь к целлюлиту, перегрузке печени и плохому сну, поэтому его стоит избегать.

Принимать витаминно-минеральные комплексы также необходимо с учетом биоритмов. К примеру, кальций и магний — перед сном с 21 до 23; витамины К и D/рыбий жир или масло криля — с 18 до 21. К утренней группе приема относятся витамины С, Е, группа В и железо с 6 утра до полудня. Прием йода, коэнзима и цинка принесут максимальную пользу с 12 до 18. Еще важно учитывать сочетаемость веществ между собой. Об этом я расскажу в соответствующем разделе книги.

Сейчас давайте разберем подробнее питание по биоритмам органов желудочно-кишечного тракта и нюансы суточного и годового меню.

## БИОРИТМЫ И ЕДА

Звонили враги и интересовались,  
что у нас на ужин.

Намеренно не выделила в самостоятельную главу модную тему нутрициологии, хотя в теме биохакинга здоровое питание — один из фундаментальных разделов. По моему мнению, это уводит в сторону от системного подхода, выпячивая один из его элементов, что создает иллюзию «здоровое питание — панацея от всех бед», в том числе старения и увядания.

Смысл питания по биоритмам состоит в том, что мы загружаем ЖКТ максимально плотно с 7 до 9 утра, когда активность желудка, а значит, ферменты и моторика готовы к работе на полную катушку. Важно отметить, что печень как орган пищеварения в этот период проявляет самую низкую активность.

Время печени — вечер и ночь, именно в этот период происходит абсорбция жидкости, очищение организма от продуктов распада и других остатков дневной жизнедеятельности.

Вечером (19–23 часа) график циркадного ритма органов ЖКТ проходит свой минимум. В это время пища медленнее усваивается и переваривается. С 5 до 7 утра — время максимальной активности толстого кишечника, которая заканчивается логическим очищением, эвакуацией отработанного организма сырьем. Вот вам и утренняя побудка — кишечник сработает вместо будильника!

Теперь вы видите, что утром наша пища максимально усваивается, а печень отдыхает. Вечером малоактивны органы верхнего отдела ЖКТ, в отличие от печени, которая на пике своей активности, ночью, очищает наше тело от токсинов и прочего «мусора».

---

Стоит прислушиваться к своим органам, они действительно работают в унисон с часами Земли. Также важно учесть при разработке своего рациона красоты, помимо совместимости с биоритмом, уровень кислотности и щелочности еды.

---

## КИСЛЫЕ И ЩЕЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Перевариваясь, продукты оставляют в нашем организме «отходы», щелочные или кислые. Кровь и моча имеют ще-

лочной характер, и для равновесия среды мы нуждаемся в 80 % щелочных продуктов и в 20 % кислых.

При употреблении небольшого количества кислых продуктов происходит химическая реакция нейтрализации со щелочами крови, лимфы, желчи, что не приносит нам вреда. Но если они преобладают в меню, наш организм не может с ними справиться в полной мере, и мы чувствуем симптомы закисления: усталость, головные боли, чувствительность к стрессу, общее разбитое состояние, абстинентный синдром.

Женщины и так склонны к остеопорозу, а при повышенной кислотности крови организм стремится вернуть рН на нормальный уровень, используя из-за нехватки натрия кальций. Прощайте, здоровые зубы и кости!

Хроническая повышенная кислотность стремительно ускоряет процессы дегенерации и старения, так как происходит самоотравление организма токсичными веществами. Поэтому я настоятельно рекомендую употреблять продукты, которые условно можно отнести к группе щелочных.

### Кислые продукты:

- Мясо, яйца, рыба, домашняя птица, молочные продукты;
- Пшеница, кукуруза, рис и бобы;
- Арахис, грецкий орех, орех кешью, кунжут, подсолнечник;
- Хлебобулочные изделия, белая мука;
- Сладкие продукты, белый сахар и все, что его содержит;
- Чай, кофе, алкоголь, табак, безалкогольные газированные напитки;
- Жиры и масла, жареные и пряные продукты.

### Щелочные продукты:

- Ягоды, фрукты;
- Свежие овощи и зеленые корнеплоды (кроме гороха и бобов, картофеля);

- Проростки;
- Как же правильно питаться с учетом кислых и щелочных продуктов?

## Завтрак

С утра (в 7:00–8:00) защелачивайте свой организм, чтобы устранить губительное закисление, вызывающее преждевременное старение. Готовьте каши с высоким содержанием волокон. Прекрасно подойдут ржаные, ячневые или овсяные. К щелочным завтракам относятся фруктовые, ягодные, овощные и на легком белке (яйцо, жирная рыба в малом количестве).

А вот «тяжелые» белки на завтрак смещают кислотно-щелочной баланс в сторону кислой среды, поэтому стоит отложить употребление молочной и мясной пищи на более позднее время.

## Обед

Хотите бодрости до вечера — сделайте обед (с 11:00 до 15:00 часов) легким. В это время ЖКТ настроен на переваривание кисломолочных продуктов. Подойдут орехи, урбеч или паста из твердых сортов пшеницы, но в небольшом количестве — так, чтобы на обработку обеда организм не тратил лишние силы. Вы можете вспомнить симптомы тяжелого, избыточного обеда: вялость и сонливость, голова не работает, а двигаться и вовсе лень.

Если обед не приносит нового притока энергии, то это явный признак того, что ваше меню требует коррекции.

## Ужин

Важно, чтобы он не был поздним, заканчивайте его до 19:00 часов максимум, идеальный ужин с 17 до 19, в это время наша печень наращивает активность. Меню должно обеспечить вашему телу кислую среду, поэтому это самое

## ПИТАНИЕ ПО ВРЕМЕНАМ ГОДА

лучшее время для белков: мяса, рыбы, морепродуктов, — но не для простых углеводов, которые отложатся в жир.

В этот период печень начинает очищать организм и поэтому успешно справляется с продуктами расщепления белка. По этой же причине употреблять алкоголь безопаснее всего вечером, но в очень малом количестве: один бокал сухого вина или качественного сидра. К мясу, рыбе, птице хорошо подходят зеленые овощи, бобы, зелень, ягоды. Фрукты, десерты и сложные гарниры замедляют переваривание, и в конечном итоге вместо подъема энергии наутро вы получаете «просадку», и снова вставать лень, и снова нет настроения на день.

## ПИТАНИЕ ПО ВРЕМЕНАМ ГОДА

Активность функций нашего организма меняется от сезона к сезону. Важно менять акцентные блюда на столе с учетом потребностей в тех или иных питательных веществах. Здесь я опираюсь на опыт восточной медицины, которая целостно смотрит на здоровье человека и потому эффективна.

Приведу в пример простые сезонные рекомендации, которые практикую сама.

В межсезонье, особенно осенью, перестроиться на новый ритм питания помогает горький вкус.

Горечи запускают процесс очистки организма. Не зря цветение желчегонных противопаразитарных растений приходится именно на конец лета — начало осени. Пижма, календула, тагетес (бархатцы), кора осины помогут избавиться от простейших и болезнетворных бактерий, которые расплодились внутри организма на летних фруктах, в период изобилия еды. Забегая вперед, отмечу, что наличие паразитов в организме ускоряет скорость старения.

Мы можем питаться лучшими продуктами в идеальное для здоровья время, но если внутри «подселенцы», то знайте, что часть вашего бюджета и заботы уходит и на них. Поэтому мои программы по снижению биологического возраста всегда включают в себя противопаразитарный детокс, где я подробно рассказываю, как и по каким схемам применять те или иные средства, пить травы, делать очищающие процедуры.

Также в межсезонье следует отказаться от кислых вкусов, в том числе кисломолочных продуктов.

## Осень

Природа начинает готовиться к периоду покоя, легкие и толстый кишечник теряют свою активность. Острый вкус будет кстати — он выравнивает аппетит. Острые и ароматные приправы также являются естественными помощниками очищения организма.

Осенняя чистка — это не просто разгрузочный день или голодовка. Здесь важнее выгнать всех «пришельцев»: это глисты, острицы, цепни, лямблии, амёбы и прочие паразиты. Чистый организм не болеет, не хандрит и наполнен жизненными силами. Зима проходит легче, если осенью наладить соответствующее сезонное питание.

Добавляйте в рацион свежие салаты из моркови, свеклы и капусты, ешьте яблоки, но лучше печеные. Пришло время мясных продуктов, но пока забываем о сладостях и соленьях.

## Зима

Природа спит, и тело человека приходит в режим экономии энергии. Организм прекрасно отзывается на горячие напитки. Цветочные и ягодные заварки — чабрец, липа, кипрей, шиповник, смородина, цитрусовые — поддерживают ресурсное состояние. Супы, похлебки, бульоны пере-