

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 neregamentuota, genų inžinerija išlieka ateities galimybe aukšto lygio biohakingo 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 kraujyje 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.

Aiškesnis tikslo suvokimas pagerina jūsų darbą ir padaro jį naudingesnį. Tikroji gerovė neapsiriboja pinigais ir materialiais dalykais. Ją galima pasiekti turint puikią sveikatą ir gerą savijautą, protingai dirbant ir gaunant naudingesnius gyvenimo rezultatus.

Kai žinote savo gyvenimo tikslą ir esate laimingi, tai yra tikrasis turtas.

BIOHAKINGAS GALI PADĖTI PASIEKTI ILGAAMŽIŠKUMĄ IR MĖGAUTIS KOKYBIŠKU GYVENIMU

Daugelis žmonių praktikuoja biohakingą, kad taptų sveikesni ir gyventų ilgiau. Didžiausias biohakingo privalumas – ilgesnė gyvenimo trukmė.

Biohakingas nukreiptas į visus gyvenimo aspektus – tiek emocinius, tiek fizinius. Tai taip pat yra būdas pagerinti savo gyvenimo kokybę tikslingai veikiant protui ir kūnui.

APIBENDRINIMAS

Biohakingas laikomas naujuoju mokslu, padedančiu žmonėms „nulaužti“ savo organizmo sistemas, kad jie būtų sveikesni. Biohakingas gali būti įvairių formų ir gali padėti pagerinti protinį ir fizinį darbingumą.

Tačiau vis dėlto yra rizikos, į kurią reikia atsižvelgti, ypač kai kalbama apie technologijų naudojimą. Nepaisant to, biohakingas turi daug žadančių ateitį, padėdamas žmonėms geriau kontroliuoti savo protą ir kūną.