

УДК 612
ББК 28.707.3
С56

Переводчик Елена Шеленкова
Научный редактор Денис Варванец, Евгений Ковалёв
Редактор Любовь Макарина

Совиярви О.

С56 Биохакинг: Руководство по раскрытию потенциала организма / Олли Совиярви, Теэму Арина, Яакко Халметоя ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2020. — 552 с.

ISBN 978-5-9614-1065-5

Перед вами самая известная книга по биохакингу, хорошо знакомая биохакерам во всем мире. Авторы — практикующий врач Олли Совиярви, специалист по цифровизации Теэму Арина и эксперт по питанию Яакко Халметоя — доступно рассказывают об одной из самых перспективных и спорных тем нашего века. Теория, изложенная на базе наработок авторов и анализа результатов важных тематических исследований, подкреплена множеством простых практических рекомендаций. Важные аспекты нашей жизни: сон, питание, организация своего пространства и комфортного режима дня, физические нагрузки, безопасные способы апгрейда организма — рассмотрены с точки зрения улучшения качества жизни. Многочисленные иллюстрации помогают лучше усвоить обширный материал.

Эта большая книга адресована всем, кто интересуется возможностями человеческого организма и способами совершенствования своих исходных данных ради здоровой и долгой жизни.

УДК 612
ББК 28.707.3

Все изложенные в книге материалы носят исключительно рекомендательный характер. Прежде чем переходить от теории к практике, обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом!

biohackingbook.com

ISBN 978-5-9614-1065-5 (рус.)
ISBN 978-952-7241-09-7 (англ.)

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Olli Sovijärvi, Teemu Arina, Jaakko Halmetoja 2018
© Biohacker Center BHC, Inc.
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-----|--|
| 7 | ВВЕДЕНИЕ: БИОХАКИНГ НА СТЫКЕ ИСКУССТВА И НАУКИ |
| 12 | ОБ АВТОРАХ |
| 493 | ЗАКЛЮЧЕНИЕ |
| 494 | УКАЗАТЕЛЬ ТЕРМИНОВ |
| 503 | ИСТОЧНИКИ |

01 СОН

| | |
|----|------------------------------------|
| 19 | ВВЕДЕНИЕ |
| 22 | ПОЧЕМУ СОН ТАК ВАЖЕН |
| 30 | ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ СНА |
| 48 | СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ |

02 ПИТАНИЕ

| | |
|-----|---|
| 57 | ВВЕДЕНИЕ |
| 60 | ТЫ — ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ |
| 64 | СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ |
| 88 | ГИПЕРЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ТОКСИНЫ |
| 102 | БАКТЕРИАЛЬНАЯ МИКРОФЛОРА КИШЕЧНИКА И ПОДДЕРЖКА ПИЩЕВАРЕНИЯ |
| 108 | СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ |
| 120 | ОЦЕНКА ПИТАНИЯ |
| 124 | ОБЗОР НУТРИЕНТОВ |

03 УПРАЖНЕНИЯ

- 195 ВВЕДЕНИЕ
- 198 УПРАЖНЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕ
- 206 АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ СЕРДЦА
- 236 МЕТАБОЛИЗМ — ОСНОВА ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ
- 250 МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
- 310 ИЗМЕРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СПОРТИВНЫХ БИОМАРКЕРОВ

04 РАБОТА

- 341 ВВЕДЕНИЕ
- 344 ОСМЫСЛЕННАЯ РАБОТА
- 348 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ И РАБОЧИЙ ДЕНЬ
- 382 РАБОЧАЯ ЭРГНОМИКА: КАК РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ
- 418 МОНИТОРИНГ И ИЗМЕРЕНИЕ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ И ПОДХОДОВ К РАБОТЕ

05 УМ

- 431 ВВЕДЕНИЕ
- 434 Я МЫСЛЮ — СЛЕДОВАТЕЛЬНО, Я СУЩЕСТВУЮ?
- 442 СТРУКТУРА И ФУНКЦИИ МОЗГА
- 450 СПОСОБЫ АПГРЕЙДА УМА
- 460 ТЕХНОЛОГИИ — МОЗГУ
- 464 РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ПСИХОТЕРАПИИ
- 468 НЕЙРОМЕДИАТОРЫ
- 482 НООТРОПЫ
- 488 ИЗМЕРЕНИЕ РАБОТЫ УМА