

Макс Гоцлър  
БИОХАКИНГ

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или разпространявана под какъвто и да е начин (в това число и електронен) без предварителното съгласие на издателство Замония.

**Бележка на издателя:**

*Целта на тази книга е информативна. Ние не носим отговорност за вашите действия. Възползвайте се от полезната информация в книгата, но нека да е ясно, че описаните тук методи не заместват професионалната консултация.*

*Указания за снимките: Макс Гоцлър: 7, 66, 104, 118, 131, 181, 182; Еволетикс, 79–87, 90–95; Рива: 53; Памела Майер: 10; Каспър ван дер Мойлен: 12; Йоханес Брайер: 138; Замония: 157.*

First published as *Biohacking - Optimiere dich selbst. Besser schlafen. Mehr leisten. Ausgeglichen sein. Lamnger leben* by Max Gotzler.

© 2018 by riva Verlag Muenchner Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany.  
www.rivaverlag.de. All rights reserved.

© Издателство Замония, 2020

© Светослав К. Коев, превод

© Корица – Замония

**zamonia@abv.bg**

**ISBN: 978-619-90877-6-4**

МАКС ГОЦЛЪР

# БИОХАКИНГ

Или за триковете как с малко да постигнеш повече

- ▶ спи по-добре
- ▶ постигай повече
- ▶ владей теллото и здравето си
- ▶ бъди в „състояние на поток“
- ▶ живей по-дълго



# Съдържание

Да караш ски по долни гащи. . . . .	7
Оптимизиран от спомена за най-важното. . . . .	9
Научното изкуство на самооптимизацията . . . . .	12

## 1 От професионален спортист към биохакер

Как започна всичко . . . . .	16
Какво е „биохакинг“? . . . . .	17
Състоянието „флоу“ като цел на биохакера. . . . .	22
Митохондриите – електроцентралите на нашите клетки . . . . .	26
Повече флоу с биохакинг . . . . .	26

## 2 Хранене – яж като пещерен технократ

Престани да следваш тенденции. . . . .	30
Отправните точки на биохакера. . . . .	32
Избягвай вещества, които намаляват производителността . . . . .	36
Как хранителните продукти влияят на храносмилането . . . . .	39
Бърз тест за хранителна непоносимост. . . . .	49
Яж мазнини и бъди по-ефективен във всичко. . . . .	51
Можем и без захар . . . . .	52
Скица за здравословно сладко . . . . .	55
Мазнините като превъзходно гориво . . . . .	59
Предимствата на състоянието на кетоза . . . . .	61
Обновяване на клетките с интерминентно (интервално) гладуване . . . . .	64
Кафето на биохакера – рецепта . . . . .	69

### 3 Движение – влез във форма по биохакерски

Моят експеримент „Върколак“ . . . . .	72
Фитнесът и хормоните . . . . .	73
Движи се и без спорт . . . . .	74
Повече интензивност срещу мазнините . . . . .	75
Най-добрите табата-техники . . . . .	78
7-минутната табата на биохакера . . . . .	88
Безболезнено . . . . .	96

### 4 Почивка – регенерирай себе си насън и наяве

Който спи добре, живее по-дълго . . . . .	102
Клетъчно обновяване по време на сън . . . . .	104
От колко сън се нуждая? . . . . .	105
Да спим по-добре при пътувания . . . . .	114
А следобедният сън? . . . . .	116
Зареди тялото си с кислород . . . . .	117

### 5 Баланс – дух като на дзен майстор

Успокой духа си с медитация . . . . .	122
Как медитацията подобрява секса . . . . .	127
Тренирай мозъчните вълни с неврофийдбек . . . . .	130
Дишай в квадрат за по-малко стрес . . . . .	133
Бъди по-щастлив с благодарност . . . . .	134
Практикуване на благодарност – една лесна техника . . . . .	136

## 6 Фокус – постигни повече за по-кратко време

Защо отлагаме? . . . . .	142
Продуктивността се учи . . . . .	144
Най-ефективните хакове за повече фокус и флоу . . . . .	146
„Велосипед“ за трениране на паметта . . . . .	155

## 7 Обкръжение – подреди дома си оптимално

Пътят назад към здравословна среда . . . . .	160
Правилната светлина определя твоя биоритъм . . . . .	161
Мръзнене и потене за по-дълъг живот. . . . .	164
Често задавани въпроси за студотерапията . . . . .	167
Сауната като извор на младост . . . . .	168
Защити се от електромагнитни полета . . . . .	170

## 8 Двуседмичен биохакинг блицкурс

Твоето разписание на биохакер. . . . .	174
--	-----

## Приложение

Това е едва началото! . . . . .	181
Благодарности . . . . .	184
Какво е „Флоугрейд“? . . . . .	184
Подкасти на „Флоугрейд“ . . . . .	184
Препоръчана литература . . . . .	187
Източници . . . . .	189

## Предговор

### *Да караш ски по долни гащи*

– Макс, що не вземеш да се спуснеш по долни гащи! Така хем ще се заредиш догоре със слънчева светлина, хем ще се възползваш от положителните ефекти на студа! – Когато веднъж обсъждах с д-р Джак Крузе, реномиран неврохирург, автор на книги и биохакер, въздействието на светлината върху човешките митохондри, стана въпрос и за карането на ски. По онова време, когато Джак ми предложи този смел ход, бях тъкмо в Тирол на скитрип и му разказвах за премеждията си в планината. И още на другия ден на повече от 1500 метра височина аз, естествено почти гол, се спуснах по пис-

тата и дори го документирах на видео. Съжалявам, мамо...

Приех предизвикателството му не на последно място и поради това, че в последно време непрекъснато се улавях как пропускам възможностите на околната среда. Такива като студа и светлината. През зимата толкова рядко виждаме слънце, а и все стоим в добре отоплени помещения. Но на над 1500 метра височина, на ски ваканция, да речем, дори и в средноевропейските географски ширини има достатъчно слънчева светлина, съчетана със зимни



температури. И точно по тази причина Джак ми предложи да го направя без дрехи. В един изкуствено създаден свят отново имаме нужда от директен контакт с природата.

Нашето тяло представлява един изумителен инструмент, който, ако управляваме правилно, може да е изключително приспособим и устойчив. Създадени сме да се настройваме към различни условия на светлина, храна и температура, при това изключително ловко. Точно както влечугите сменят кожата си, дърветата губят листата си или пингвините трупат специален слой мазнина, еволюцията ни е снабдила с механизми, които ни позволяват да се чувстваме чудесно през всички годишни сезони. Успоредно с тях ние създаваме наш паралелен изкуствен свят, който повече и повече потиска природните механизми. През последните години обаче израсна едно движение от „направи го сам“-учени, които в един технологично доминиран свят прилагат новите технологични завоевания, за да използват полезно инструментите на природата по начин, който преди не е съществувал: за да живеем по-здрав, по-щастлив и по-ефективен живот. Те сами наричат себе

си „биохакери“, а методите си – „биохакинг“.

С тази книга предлагам най-ефективните трикове и техники, които изучих в областта на биохакинга. Описаните методи ще ти помогнат отново да възстановиш природния си баланс, отново да спиш пълноценно, да започваш деня мотивиран и изпълнен с енергия, да работиш продуктивно и фокусирано и най-вече да останеш здрав. Биохакингът може да бъде разбран и като един вид самопрограмиране, базирано на комбинацията от технологии, еволюционни концепти и системно мислене. Когато, да речем, разбереш от колко часа сън наистина имаш нужда и как той се влияе от храненето, светлината и стреса, можеш да вземеш нещата в свои ръце и ефективно да го оптимизираш според нуждите си. Особеното в биохакинга е, че той стъпва на различни дисциплини като хранене, психология, биология, функционален тренинг и дори квантова философия, за да развие своите ефективни методи.

Добре дошли в биохакинга – едно ново, систематично изкуство за цялостна оптимизация!

Твой Макс