

Bio Logik



BIOHACKING

Kent Palmgren

BIOHACKING

Biohacking är processen att göra förändringar i din livsstil för att "hacka" din kropps biologi och känna sig bäst. Du har hört ordstävets, "Du är vad du äter"?

Det gäller faktiskt för människor i en bredare mening:

Allt vi lägger i våra kroppar - våra livsmedel, våra tankar, vår fysiska rörelse - påverkar allt hur vi betar sig. Genom att biohacka dig kan du faktiskt omvandla din kropp så att du känner dig mer energiserad, vara mer produktiv och känner dig som den bästa möjliga versionen av dig själv.

Du behöver inte vara en galen forskare och göra galna experiment med din kropp. Istället betyder det att du använder hackar olika saker för att se vad som fungerar bäst för dig, vilket kan vara väldigt annorlunda för vad det är för andra människor.

Vissa människor tror att prylar och mätningar är nödvändiga för att biohacka sig själv, men jag föredrar det goda gammaldags sättet:

Genom att göra små förändringar i din livsstil, ge din kropp tid att justera och sedan se hur du känner. Du håller fast vid de saker som fungerar för dig och tar bort de som inte gör det. När allt kommer omkring, när det gäller hur din kropp känner, är du som är din egen expert!

BIOHACKINGHISTORIA

Biohacking är en bred term som refererar till ett antal olika saker. Historiskt var termen nämnd i en 1988-artikel i Washington Post som diskuterar bioteknik som fördes till massorna i form av "en lek med en levande organisms genetiska kod". Senare har experter som Ben Greenfield och Dave Asprey utvecklat en konst när det gäller biohackning. Genom att dela sina erfarenheter, "hackar" och produkter, hoppas de hjälpa efterföljare att manipulera näring, fitness och livsstil för att förbättra sin hälsa.

TYPEN AV BIOHACKNING

Vanligtvis faller biohackning i tre kategorier: *Nutrigenomics*, *Do-it-yourself biologi* och *Grinder biohacking*.

Nutrigenomics är helt enkelt studien av näringsmässig manipulering av din egen kroppsaktivitet. Detta är också relaterat till andra underkategorier inom biohackning som sömnmanipulation, uppmärksamhets hacking, justering av miljöpåverkare (som ljud och ljus) och stresshantering.

Denna typ av biohacking bygger verkligen på konceptet att våra kroppar förändras och att de använder sig av dessa upptäckter för att leva bättre. Mat, fysisk aktivitet och olika stimuli förändrar kroppens funktion och nutrigenomics innebär att lära sig hur dessa interaktioner fungerar.

Gör-det-själviologi (*DIYBio*) är en biohacking subkultur av människor som utför biologiska experiment och studerar biovetenskap utanför konventionella medel, en rörelse som startades i början av 2000-talet. Många "lärare" i detta korståg är formella utbildare eller vetenskapliga forskare som vill visa hur man utför experiment. Medan detta är en fascinerande rörelse, är denna biohacking mer inriktad på att studera och testa obefogad vetenskap och kritiseras ofta för att inte ha någon officiell tillsyn.

Grinder biohacking är en delmängd av DIYBio som fixar på teknikimplantat eller kemisk manipulation av kroppen. Grinders försöker skjuta gränserna för teknik och människokroppen till sina gränser, öva kroppsändring för att förbättra deras "hårdvara". Det är vanligtvis mycket riskabla tekniker, och jag rekommenderar inte personligen denna vana personligen.

Varför biohacking är bra för ditt liv.

8 SÄTT ATT BIOHACKA DIG SJÄLV

Försök med en elimineringsdiet.

Om du kämpar med matallergier, har problem med att smälta mat, upplever hudproblem som eksem och akne eller befinner dig hela tiden trött, är det nog dags att biohacka dig själv med en elimineringsdiet.

En elimineringsdiet låter hemskt, men det är bara en kortsiktig plan att räkna ut om de livsmedel du äter spelar en roll i vad som helst du upplever.

Så här fungerar det:

1. Elimineringdiet

Under 3-4 veckor tar du bort mat som är kända allergener, observera inflammationstiden det tar att bli ren, inflammationer i kroppen måste försvinna. Gluten, soja, mejeri, jordnötter och majs är alla livsmedel att skära ut under denna tid.

Därefter i små mängder introducerar du de borttagna livsmedlen, uppmärksamma hur du känner dig och hur din kropp reagerar fysiskt. Om du misstänker en mat som du har lagt tillbaka i din kost är en irriterande, tar du bort den igen och ser om symptomen rensas upp. Målet är att bestämma om du är mindre tolerant av vissa livsmedel än andra, och sedan fatta välgrundade beslut om vad du äter. Om det till exempel visar sig att du inte svarar bra på mjölk, kanske du ska använda kokosmjölk i ditt kaffe eller prova getost som en del av en mjölkfri diet.

En elimineringsdiet är en av de bästa biohackarna du kan göra för dig själv. Vissa människor förstår inte hur bra de verkligen kan känna sig om de tar bort några av de värsta livsmedlen från deras kost.

Vill du spendera lite pengar för att räkna ut exakt vad du reagerar illa på?

Det finns de som erbjuder att ta blod- eller urintest för att hitta livsmedelallergener eller det som du reagerar på.

2. Socker

Att ge beroendeframkallande socker boost är en av de sämsta du kan göra för din övergripande hälsa. Att utesluta socker kan vara en ganska hård biohack, men en av de mest givande.

Nu menar jag inte att du måste eliminera naturligt förekommande sockerarter, som de du hittar i frukt och mejeri, från din kost.

Tillagda sockerarter är de du ska oroa dig för. Du hittar dem i produkter som läsk, bearbetade livsmedel och godis, men även i livsmedel som smaksatt yoghurt, kryddor (kolla de grillsås och ketchupetiketter!) Och energidrycker.

Varför socker är så illa för din kropp?

Det ökar din risk för typ 2-diabetes, det leder till humörsvängningar, det ökar inflammationen i kroppen och sänker energi - och det är förkortad lista!

Hur sänker du din sockers vana?

Lär dig att mäta socker, leta efter det i alla dess former på etiketter (tips: allt som slutar i "ose" som Glukos, Dextros och naturliga sötningsmedel som honung, melass och fruktjuice räknas fortfarande) och begränsa bearbetade livsmedel.

3. Ändra på det du äter

Visste du att genom att helt enkelt byta det du äter kan du biohacka din kropp? Intermittent fastande blir populärare som en metod för att gå ner i vikt och normalisera insulinkänsligheten, vilket kan bidra till att förebygga kroniska sjukdomar som diabetes. Det reglerar också ghrelin nivåer, mer allmänt känt som hungerhormonet, som berättar för din hjärna när du är hungrig och leptin, som signalerar till hjärnan att du är mätt och borde sluta äta.

Det som är bra med fastande är att det finns mer än ett sätt att göra det. Vissa människor väljer alternativa dagar fasta, var på fasta dagar begränsar du dina kalorier till 25 procent av ditt normala intag, och sedan äter din vanliga mängd kalorier på icke-fasta dagar.

Det finns tidsbegränsad äta där du bara äter under ett visst fönster under dagen (om du äter middag tidigt och brukar ha en sen frukost, fastar du redan här!)

Även om intermittent fasta kan ta lite tid att vänja sig vid, beroende på dina hälsoprojekt, kan det vara ett bra biohacking alternativ.

4. Sov mer

Sömn saknas ofta i konversationer om att gå ner i vikt och förbättra din hälsa och ditt humör - och det är ett stort misstag. Om du inte får tillräckligt med sömn varje natt (vanligtvis mellan 7-9 timmar) och lider av sömnberövande sätter du dig i riskzonen för en mängd hälsoproblem, bland annat en högre risk för kronisk sjukdom, ett försvagat immunförsvar, depression, problemkoncentration, irritabilitet, ökad aptit och oroliga hormoner.

Ett viktigt steg för biohacking är din sömn: få mer av det!

Ha ett regelbundet sömnschema, även på helgerna, för att hålla dina circadianrytm i kontroll.

Att hålla elektronik ur sängen är också viktigt;

Ljuset från din smartphone berättar för din hjärna att det är dags att vakna. Om du fortfarande kämpar för sömnlöshet, kan en DIY eterisk olja sova hjälp bara göra tricket.

5. Ät fett - mycket av det

Letar du efter en kost där du äter mycket fett kan Keto dieten vara något för dig! Medan ketodieten upplever en viss allvarlig popularitet just nu är det inte en kramdiet. I ketodieten ska du få din kropp till ketos, ett metaboliskt tillstånd där kroppen oftast använder ketoner och inte kolhydrater, för energi. Detta händer när fett, inte glukos (kolhydrater), ger det mesta av kroppens kalorier. (Det kan också orsakas av flera dagar fasta, men det är inte ett långsiktigt alternativ för de flesta.)

På en Keto diet, kommer du att allvarligt begränsa kolhydrater och socker, och istället äta Keto-vänliga livsmedel liksom hälsosamma fetter (kokosolja, ghee, nötter, etc.), icke-stärkelserika grönsaker (adjö, potatis) och livsmedel som har mycket protein men har inga eller låga kolhydrater, som nötkött från gräsätande djur, vildfångad fisk och ägg.

Keto dieent är mycket effektiv på att främja viktminskning, särskilt om du är mycket överviktig. Det kan minska hjärtsjukdom markörer som högt Kolesterol och kan även bekämpa hjärnsjukdom, Keto diet var i själva verket ursprungligen det som användes som ett sätt att hantera anfall hos personer med epilepsi. Om du redan äter relativt bra men vill utmana dig själv ännu mer, biohacka din kost och Keto kan vara vad du behöver.

6. MeditaZone

Vad vi matar våra sinnen är lika viktigt som vad vi matar våra kroppar. Meditation är den ultimata hackningen för vår hjärna. Fördelarna med meditation är enorma. Från att minska smärta och öka sömnkvalitet till att sänka inflammation och öka produktiviteten. Om du lider av stress eller ångest, meditation kan också vara ett effektivt naturligt sätt att hantera symptom. Att etablera en daglig meditations övning är en av de bästa sakerna du kan göra för din mentala och fysiska hälsa.

Om du orolig att du inte kan stoppa din hjärna från surrande tillräckligt länge för att meditera, oroa dig inte. Guidad meditation kan hjälpa dig att komma in i vanan. Det finns också dussintals smartphone apps som du kan använda, som kommer att varna dig vid samma tid varje dag eller har specifika meditationer för olika ändamål, som att börja dagen med ett klart huvud eller hjälpa dig att varva ner.

7. Sparka av dina skor

Hur ofta går du barfota i gräset eller känner sanden mellan tårna? Om svaret är "inte tillräckligt", får jag föreslå att du introducerar jordning som din nästa biohack? Jordning, innebär att låta dina fötter att ansluta med ytan under dem och den kraftfulla energi som ger. När vi tillbringar tid barfota på jorden, våra fötter fungerar som elektriska strömmar, så att de naturliga elektriska laddningar som jorden producerar flöde genom oss. Jordning kan förbättra din sömn, minska inflammation och uppmuntra dig att njuta av naturen mer och få din dos av vitamin D - Plus, det är gratis!

Prova det genom att ta en kort promenad utan skor, promenader på stranden eller när du grillar. Eftersom vädret blir kallare kan minimalistiska skor hjälpa till att hålla fötterna i närmare kontakt med jorden.

Många biohacking experter lär att vi bör kämpa mot vår naturliga "domesticering" och istället spendera mer tid utanför, äta mindre bearbetade livsmedel, dricka bättre vatten, utsättas för mer solljus och lära oss att älska naturen. Vi är gjorda för naturliga, så det är viktigt att vara ute i naturen varje dag.

8. Gå upp, Stå upp

De flesta av oss tillbringar våra dagar att gå från att sitta i våra bilar att sitta vid ett skrivbord och att sitta i soffan hemma, vi spenderar en stor del av våra liv sittande. Allt som sittande skadar vår hälsa, och kan till och med vara lika farligt som rökning. Men det finns en enkel fix till att: **stå mer**.

Du behöver inte investera i ett nytt skrivbord (även om de är hjälpsamma!).

Det är hur ofta vi står, inte hur länge vi står för, det är viktigt. Biohacka din väg till bättre hälsa, helt enkelt genom gå och prata med kollegor istället för att skicka ett mail; ta trapporna istället för hissen; stå upp under långa telefonsamtal eller ens ställ in en påminnelse på telefonen för varje 60-90 minuter att ta ett snabbt varv runt kontoret.

Andra biohacking tekniker

Mer banbrytande biohacking principer inkluderar saker som nootropics ("smarta" droger), neurofeedback, hjärtfrekvensvariation utbildning och inversion terapi.

Nootropics är kognitiva läkemedel och kosttillskott, varav vissa är naturliga, säkra och väl undersökta (Gurkmeja Och vitamin D kosttillskott, till exempel) och andra som ofta anses vara farliga eller tillgängliga på ett recept, som amfetamin och eugeroics.

Den enkla definitionen för neurofeedback är att dra nytta av plasticitet av din hjärna genom att omprogrammera hur man ska reagera på olika känslor. Detta innebär vanligtvis EEG-övervakning och sedan spela "spel" som ger dig positiv och negativ feedback baserat på ditt önskade resultat. Denna process påstås av många för att öka kreativiteten och även IQ.

Med hjälp av puls Variations träningen kan du använda teknik för att känna av när dina hjärtslag förändras för att återspegla stress – du går från en varierad tid mellan varje taktslag till en fast rytm när du är under tvång av något slag. Typisk teknik som används för detta skulle då varna dig och gå igenom vad man ska lyssna på och hur man andas för att undvika att gå in i stress.

Vissa biohackers gillar också att öva inversion terapi, den komplexa processen att hängande upp och ner. Den enkla funktionen att tvingar blod till din hjärna som förmodligen stärker kapillärerna i hjärnan och kan öka den mentala prestationsförmågan. Förespråkare av denna teknik hävdar också att det ändrar blodtrycksreglering när det görs på en regelbunden basis.

Det finns också sätt att maximera träning med hjälp av biohacking. Några av dessa är mycket okomplicerade, som att spåra dina exakta träningstider, specifika övningar och resultat för att utveckla ett schema och en rutin som är exakt rätt för din kropp eller öva andningsövningar som en del av din vanliga träning.

Andra Träning biohack är lite mer komplexa – och potentiellt kostsamma. Till exempel säger Ben Greenfield att lyfta vikter under vatten i kylan är en av hans favorit biohackad träning. Konceptet med dessa typer av rutiner är att använda mycket exakta metoder för att uppnå maximala resultat, men de bör göras med försiktighet, särskilt eftersom biohackade pass kan vara knepigt och potentiellt osäkra om de görs felaktigt (eller utformats utan tillförlitliga vetenskapliga resultat för att stödja dem).

Försiktighetsåtgärder, och varför Silicon Valley metoden för biohacking inte är en bra idé

Biohacking är riktigt kul: räkna ut vad din kropp föredrar och hur man får det att känna sitt bästa kan även bli beroendeframkallande, särskilt om du har kämpat med hälsoproblem och äntligen få svar. Men det är viktigt att komma ihåg att vi är mer än bara det antal kalorier vi äter.

Slutliga Tankar Om Biohacking

- Biohacking handlar om att göra livsstilsförändringar för att optimera hur din kropp fungerar.
- Du behöver inte en massa prylar för att biohacka dig själv. Istället handlar det om att hitta naturliga sätt att förbättra hur du mår.
- Biohack inkludera strategier som att försöka en Eliminerings diet, Ketogen diet, stå mer under dagen, experimentera med intermittent fasta, sov mer, ta naturliga kosttillskott, vitaminer och essentiella aminosyror.
- Happy Hacking!