

Жени До

**Избрах да не
остарявам
или как да хакнем
самите себе си**

Младостта си отива и дори без тъга
Няма даже емоции – накъде, докога?
Може би до тогава, докогато умрем
Младостта си отива, не съвсем, не съвсем...

Жени До
**Избрах да не остарявам
или как да хакнем самите себе си**

Copyright © 2024 ВИЖЪН СТОР

All rights reserved.

Всички права запазени.

Никаква част от тази книга не може да бъде използвана или възпроизвеждана без изричното знание и писмено позволение на издателя.

Автор: Жени Добрева

Редактор: Аркадий Сидоров

Дизайн: Добри Христов

ВИЖЪН СТОР 2024

Адрес: България, Пазарджик,
бул. Княгиня Мария Луиза 130

ISBN 978-619-92410-3-5

Съдържание

Предговор	5
ОСТАРЯВАНЕТО Е БОЛЕСТ	13
За мен	16
ГОЛЯМАТА ЛЪЖА	21
Протоколът STARS	37
Кодът ПМТМ	46
ОСТАРЯВАНЕ, ЖИВОТ И ЖИЗНЕНОСТ	49
Защо остаряваме?	51
Персонализирано хранене	58
Първият фундамент	62
Вторият фундамент	66
Третият фундамент	68
Спри да ядеш	77
Гладуване и калорийно ограничаване	79
Интермитентно (периодчно) гладуване	87
Добавките	90
Добавки за сила	101
Добавки за маса	105
Добавки за издръжливост	107
ОРМЕТИЧЕН ТРЕНИНГ	111
Фитнес и дълголетие	120
Тренировка с висока интензивност	122
Планиране на седмичната тренировъчна програма	125
Стил на живот	129
Криотерапия	130
Една техника от прастари времена	131
Ползите от студа	132
HRV	141
Показателят сън	142
Инфузионна терапия (IV Therapy)	161
Биохакерски съвети	162
Детоксикация	172
Ментален тренинг	177
Липсващото звено в Протокола STARS	189
Заклучение	206

Предговор

Всичко на този свят остарява. Остаряват хората, животните, дърветата, скалите, всеки с различна скорост и по свой начин, но всичко остарява.

В тази книга никой няма да ти говори за вечна младост и безсмъртие. Ако безсмъртието беше необходимо, щяха да ни го дадат. Колкото до остаряването... А какво точно е остаряване? Дали всеки няма собствена представа за това какво означава да остаряваш?

Самата аз сравнително до скоро (или просто така ми изглежда) възприемах възрастта просто като цифра. Преди около 15–20 години гледах един спектакъл на монаси от Шао Лин. Между тях имаше старец на 85 години, който правеше невероятни неща, изпълнения, които изискват изключителна гъвкавост, координация, отскокливост. Залата се тресеше от аплодисменти, а аз си мислех, че той не прави нищо повече от другите, без да си давам сметка, че този човек беше на 85 години и че рядко се случва негов връстник дори просто да ходи без проблем.



По-късно започнах работа в социалната сфера, зачестиха контактите ми с все

по-възрастни хора, моята възраст напредваше и едва тогава започнах да си давам сметка, че хората не се раждат болни и немощни, а стават такива след определена възраст. Едва тогава започнах да се замислям за остаряването и за старостта и какво може да се направи, за да се забави този процес и най-вече да се избегнат болестите, характерни за напредналата възраст.

Когато говорим за предотвратяване на остаряването повечето хора се ограничават до последствията от старостта върху външния вид. В днешно време хората, които имат възможности, харчат огромни суми за пластични операции, филъри, ботокс и пр., а в същото време не са склонни да правят подобни разходи за здравословно хранене, хранителни добавки и персонализирани тренировъчни програми. А е много по-важно да запазиш здравето и виталността си, защото за какво ти е опънатата кожа, ако трябва да се перчиш с нея, седнал в инвалидна количка или ако не си в състояние да извършиш елементарни действия по самообслужването си!? Звучи грубо? Да, но е реалност. Животът ме среща с много

хора, чиито гардероби са пълни с маркови дрехи, имат луксозни къщи и коли, но нямат елементарна здравна култура, хранят се с боклуци, непрекъснато ходят по доктори и се тъпчат с лекарства и са много, много болни. И най-лошото: убедени са, че лекарите и лекарствата ще върнат здравето им! Лично аз не познавам такъв случай.

Та, за какво ще си говорим в тази книга?

Ще си говорим за биохакинг.

А какво е биохакинг?

Биохакинг е сравнително нов термин, с който описваме позитивни въздействия върху физиология, психика, биохимия с краен ефект оптимизиране на производителността и оптимално здраве.

Или казано по друг начин – желанието да бъдем най-добрата версия на себе си и да забавим максимално процесите на стареене. Или поне да имаме повече енергия и фокус, да сме здрави и да нямаме неприятни симптоми, да имаме по-добра памет, да се представяме оптимално

в бизнеса и ежедневието. И всичко това с помощта на леки "хакове", някои от които са достъпни за всеки един от нас – биохакинг.

Заветната цел на биохакинга е "Live Long, Die Short", т.е. "Живей дълго, умирай кратко" Мен лично ме очарова откровената директност на това послание.

Възпитанието ни налага да избягваме темата за смъртта в разговорите си. Като че ли ние сме неподвластни на това.

В своята книга Live Long, Die Short: A Guide to Authentic Health and Successful Aging, професор Landry повдига въпроса за "compression of morbidity" (термин с който описва времето, когато сме болни в края на живота си). Предполагам всеки от нас може да си представи някой, който постоянно се оплаква от лошо здраве, често боледува и качеството му на живот постепенно намалява. Такъв човек ще прекара огромна част от живота си по болници, доктори, на легло – неспособен да върши голяма част от ежедневните неща, които приемаме за даденост.

Сега си представи друг човек, който в напреднала възраст е все още активен, излиза с приятели, пътува, твори и боледува рядко. Ако тези двама души живеят до 80, кой мислиш ще е живял по-пълноценно?

Live Long, Die Short е надежда за един дълъг, пълноценен и активен живот. Защото, как да доживеем до старини и изцяло в наши ръце. Ние всеки ден правим избори, с които можем да "инвестираме" в здравето си, като по този начин

"разтеглим" до самият ни естествен край времето, в което сме здрави и силни.



"Никога не е късно да подобрите здравето си, да се раздавате, да откриете смисъла на живота си и да се пробудите." - Карен Берг, духовен директор на Център Кабала.

Хората днес изглеждат много по-млади от хората на същата възраст преди две поколения, а нашите внуци, когато бъдат на нашата възраст, ще изглеждат много по-млади от нас.

За известно време в Япония, страната, чието население е сред най-дълго живеещото в света, е бил на мода нов метод за изчисляване на възрастта.

Според този метод умножаваш настоящата си възраст по 0,7. Твърди се, че по този начин получаваш възрастта, на която в действителност се чувстваш физически и психически, защото в днешно време сме по-младолики, отколкото предишните поколения. Ако изчислим възрастта си по този начин, 50-годишният е на 35 години, 60-годишният на 42 години, а 70-годишният е на 49 години. Какво да кажем за 120-годишен човек? 84!

В много страни 65 години обикновено са възрастта за пенсиониране и оттогава нататък човек обикновено се определя като пенсионер. Практиката да се определят 65-те години като начало на старостта се смята, че се е зародила в Германия през 1889 г., когато държавата започва да изплаща пенсии от 65-годишна възраст. Добре е да знаем, че средната продължителност на живота по това време не е била дори 50 години. Между другото, полезно е да се знае, че според едно проучване в САЩ, след пенсионирането си хората живеят средно 17 месеца. Аз съм убедена, че това се отнася за хората, които цял живот работят, чакайки да достигнат възрастта за пенсия, за да започнат да правят НИЩО. Едва ли това е така за онези, които чакат този момент от живота си, за да могат да се отдадат на любимите си занимания и интереси.

За да планираш втората половина от живота си така, че тя да бъде изпълнена със здраве, щастие и чувство за удовлетворение, трябва да имаш цел или задача, която да придаде смисъл на това време. „Ако искаш да живееш щастливо, намери си мисия в живота и нека тя не е един човек или едни неща“. А. Айнщайн.

За избора на това колко дълго ще живееш, това, което първо трябва да направиш е да намериш цел или задача, която искаш да постигнеш през останалата част от живота си.

Малко вероятно е днешният ден да е последният ти. Но вероятността днес да е първият ден от остатъка от живота ти, е 100 процента.