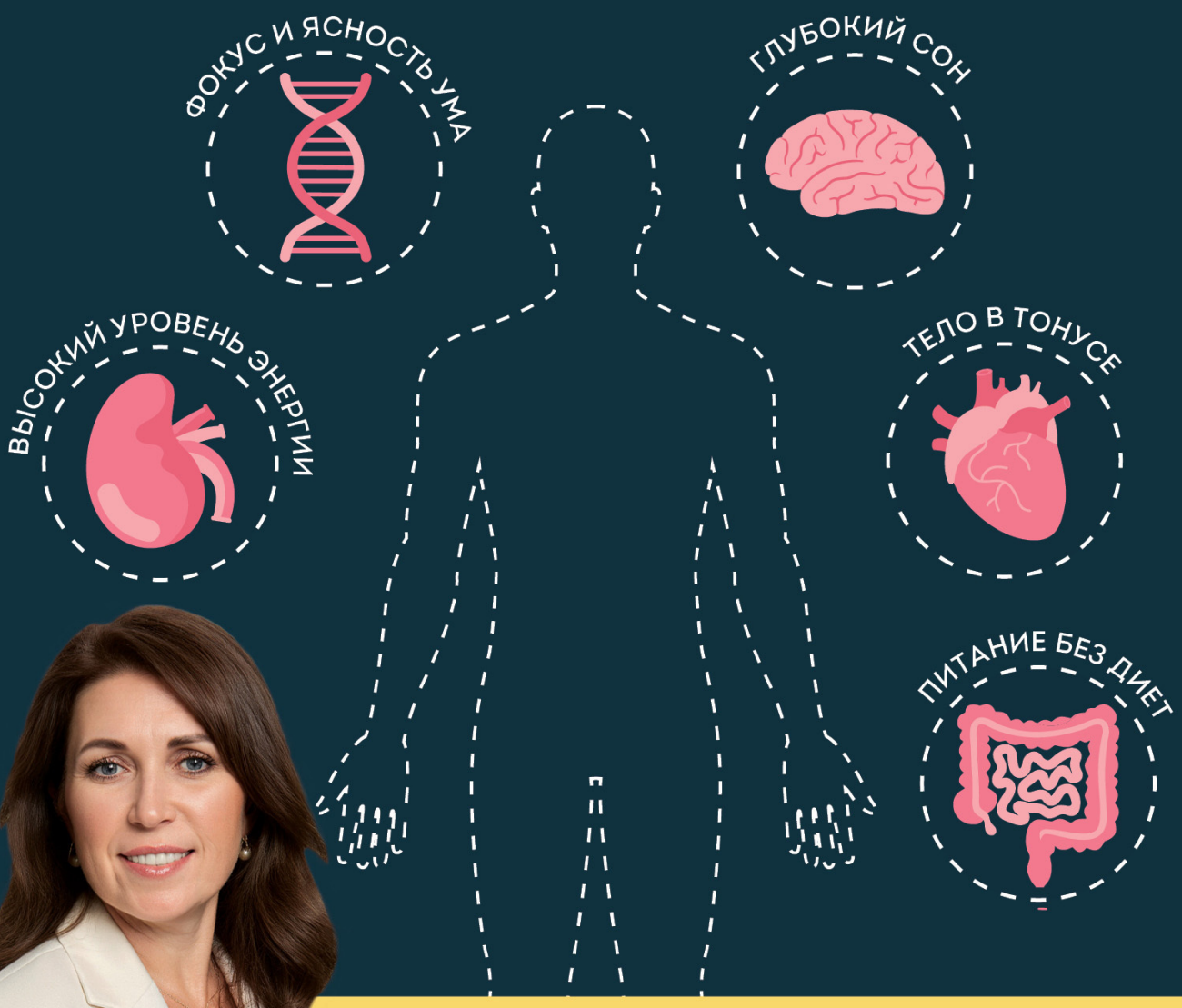
БИОХАКИНГ ДЛЯ КАЖДОГО

РЫЧАГИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВЕРНУТЬ ЭНЕРГИЮ ВАШЕМУ ТЕЛУ, ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТЫ И СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ





ЕКАТЕРИНА ВУНДЕР

ДИПЛОМИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО НУТРИЦИОЛОГИИ И ЕСТЕСТВЕННОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА

БОМБОРА

Нутрициолог Екатерина Вундер.
Книги для здоровья всей семьи

Екатерина Вундер

Биохакинг для каждого. Рычаги, которые помогут вернуть энергию вашему телу, восполнить дефициты и сохранить молодость

«Эксмо»
2026

УДК 613
ББК 51.204

Вундер Е. В.

Биохакинг для каждого. Рычаги, которые помогут вернуть энергию вашему телу, восполнить дефициты и сохранить молодость / Е. В. Вундер — «Эксмо», 2026 — (Нутрициолог Екатерина Вундер. Книги для здоровья всей семьи)

ISBN 978-5-04-258305-6

Сколько раз вы слышали, что для здоровья и энергии достаточно правильно питаться, высыпаться и меньше нервничать? Многие уверены: если следовать простым советам, это позитивно скажется на вашем организме. Однако в реальности все оказывается куда сложнее. Можно исправно спать по восемь часов, но каждое утро просыпаться разбитым. Можно покупать дорогую органически-сбалансированную еду, но мучиться от несварения. Выполнение рекомендаций еще не гарантия результата. Данная книга разрушает миф об универсальных методах оздоровления и объясняет, что на самом деле управляет вашей энергией, весом и самочувствием – от клеточных митохондрий до гормонов и микробиоты кишечника. Автор дает простую систему понимания собственного тела, которая помогает вернуть ясность мышления без жестких ограничений. Вы узнаете: • как дыхательные практики за 5 минут восстанавливают нервную систему; • почему пропадает энергия и откуда берется хроническая усталость; • почему гормон счастья формируется в кишечнике, а не в мозге; • как микробиота управляет вашим аппетитом и тягой к сладкому; • почему частые перекусы – главный враг вашей энергии; • какие анализы действительно нужно сдать, чтобы понять свой организм; • почему отказ от глютена без медицинских показаний может навредить. Внутри вы также найдете: • практическое руководство по чтению анализов крови и распознаванию скрытых дефицитов; • конкретные техники биохакинга: контрастный душ, световую терапию, работу с циркадными ритмами; • истории клиентов, которые перестали бороться с симптомами и наконец нашли корень своих проблем; • какие сигналы тела (усталость, тяга к

сладкому, плохой сон) на самом деле указывают на дефициты – и как с ними справиться.

УДК 613
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-258305-6

© Вундер Е. В., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Введение 7
Глава первая. Основы питания – рацион как инструмент здоровья 9
Секреты питания, которые знают нутрициологи 9
Конец ознакомительного фрагмента. 11



Екатерина Вундер
Биохакинг для каждого. Рычаги, которые помогут вернуть энергию вашему телу, восполнить дефициты и сохранить молодость

В оформлении использованы иллюстрации *Виктории Давлетбаевой*

© Вундер Е.В., текст, 2026
© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Информация, представленная в данной книге, носит исключительно ознакомительный и образовательный характер. Она не является медицинской консультацией, диагностикой или назначением лечения.

Автор не призывает к самостоятельной постановке диагнозов или применению каких-либо методов без консультации с квалифицированным медицинским специалистом.

Любые изменения в питании, образе жизни, приеме добавок или других практиках должны осуществляться с учетом индивидуальных особенностей организма и после консультации с врачом.

Ответственность за применение изложенной информации читатель несет самостоятельно.

Введение

Уверена, что слово «биохакинг» наверняка вызывает у вас самые разные ассоциации. Кто-то представляет дорогостоящие гаджеты и сложные схемы, понятные только специалистам. Кто-то видит в нем попытку превратить человека в машину, работающую без минуты отдыха. На самом деле все гораздо интереснее и намного ближе к простой повседневной жизни.

Каждый день организм посылает вам десятки сигналов. Одни из них вы замечаете сразу: нехватку энергии, сонливость после еды, сложности с концентрацией, частые простуды, плохой сон или постоянную тягу к сладкому. Другие остаются почти незаметными. Вы привыкаете к ним настолько, что начинаете считать их абсолютной нормой. Люди живут с ощущением усталости годами и уже не помнят, каково это – просыпаться с легкостью и чувствовать запас сил до самого вечера.

Биохакинг начинается именно с умения замечать эти тревожные звоночки и прислушиваться к себе.

Эта книга будет особенно полезна людям, которые чувствуют, что энергии стало меньше, чем хотелось бы, что память и внимание стали подводить, а возраст дает о себе знать. Также эта работа будет интересна тем, кто уже читает о здоровье, питании и добавках, но устал от противоречивой информации, советов в интернете и хочет увидеть цельную картину. Конечно, книга окажется полезной и тем, кто только начинает знакомство с нутрициологией и хочет разобраться в теме без сложных медицинских терминов и запутанных объяснений.

Моя цель не в том, чтобы предложить вам очередную модную систему. Я просто искренне хочу помочь вам понять базовые принципы работы организма. Когда появляется осознание, становится намного легче ориентироваться в любой новой информации. Человек начинает задавать правильные вопросы, видеть причинно-следственные связи и замечать закономерности, которые раньше оставались скрытыми.

Вы узнаете об устройстве энергетических процессов внутри клеток, поймете, почему митохондрии оказывают такое огромное влияние на самочувствие, выясните, каким образом питание отражается на работе мозга, что могут рассказать анализы, почему сон влияет на восстановление сильнее многих добавок и научитесь формировать привычки, которые действительно работают в долгосрочной перспективе. Я помогу вам рассмотреть биохакинг не как набор отдельных приемов, а как систему внимательного отношения к собственному организму.

Мне хочется, чтобы во время чтения вы смотрели на свое здоровье не через призму ограничений и запретов, а через любопытство исследователя. Представьте, что перед вами самый интересный проект, над которым вам когда-либо приходилось работать. Этот проект – вы сами. Ваш организм уникален. У него есть свои сильные стороны, особенности, потребности и скрытые резервы. Чем лучше вы их понимаете, тем больше возможностей открывается для качественной и активной жизни.

Кроме того, эта книга написана, чтобы помочь вам разобраться в мире добавок без путаницы, мифов и лишнего шума. Вы станете понимать, какие БАДы действительно заслуживают внимания, а какие чаще оказываются красивым маркетингом, сможете анализировать составы и замечать нюансы, которые часто остаются за кадром.

Дело в том, что многие люди начинают знакомство с БАДами по простому сценарию, и я вижу в этом большую проблему. Услышали совет, прочитали статью, увидели чей-то результат, купили баночку и начали принимать. Иногда это приносит пользу, иногда не происходит ничего, а порой появляются совсем неожиданные эффекты. Вся беда в том, что организм намного сложнее любой инструкции на упаковке.

Мне нравится объяснять это на примере обычного борща. Казалось бы, рецепт известен всем. Картофель, капуста, морковь, лук, свекла. Ингредиенты практически одинаковые,

а результат получается совершенно разным. У одной хозяйки борщ выходит насыщенно-красным, ароматным и ярким. У другой – розоватым, хотя продукты использовались те же самые. Кто-то добавляет уксус, кто-то меняет последовательность приготовления, кто-то знает маленький семейный секрет, который передавался годами. Иногда достаточно одного вовремя сделанного шага, чтобы блюдо получилось совершенно другим.

С добавками происходит точно такая же история. Люди могут принимать одинаковые витамины, использовать одни и те же дозировки, покупать одинаковые бренды, а результаты будут разными. Один человек ощущает прилив сил уже через несколько недель, второй замечает лишь небольшие изменения, а третий вообще не понимает, зачем потратил деньги. Причина скрывается в деталях – в том самом маленьком «болтике», который где-то остался недокрученным.

Конечно, не стоит ожидать мгновенных чудес только после прочтения книги: разумеется, самое главное – действовать.

Приглашаю вас в путешествие по удивительному миру собственного тела. Возможно, именно с этой страницы начнется ваше знакомство с биохакингом, а возможно, начнется нечто гораздо более интересное – знакомство с собой. Буду очень рада, если по ходу чтения вы поделитесь со мной впечатлениями или зададите интересующие вопросы, так что специально для обратной связи оставляю свои контакты.

https://max.ru/id772075110304_biz

Глава первая. Основы питания – рацион как инструмент здоровья

Секреты питания, которые знают нутрициологи

Многие до сих пор думают, что питание – это всего лишь калории. Сколько съел, столько и потратил. Однако нутрициология и биохакинг давно доказали: еда – это специальный код, который может кардинально изменить ваше самочувствие. В каждом яблоке, кусочке рыбы или чашке кофе есть тысячи молекул, которые включают и выключают процессы внутри вас: ускоряют обмен веществ или замедляют его, запускают воспаление или, наоборот, гасят его, дают энергию или забирают силы.

Вы замечали, что кто-то ест хлеб и остается бодрым, а у другого сразу тяжесть и сонливость? Это не прихоть и не психосоматика. Даже здоровая пища может вызывать совершенно неожиданные реакции. Дело в трех факторах.

1. Гены. Даже такой безобидный, казалось бы, продукт, как молоко, может спровоцировать не самые приятные ощущения – у кого-то хорошо работает фермент, расщепляющий лактозу, у кого-то нет.

2. Микробиота – это те самые бактерии в кишечнике, которые решают, станет полезная для многих овсянка вашим «суперфудом» или источником вздутия.

3. Состояние организма – уровень стресса, гормонов, чувствительность к инсулину.

Есть люди, которые уверены: «Главное – продукты. Начну есть авокадо и киноа и буду здоровым». Однако нутрициологи знают: если ваш кишечник воспален, желудок не вырабатывает достаточно ферментов, а микробиота истощена, то даже самый идеальный рацион не даст эффекта.

Поэтому первое правило биохакинга: налаживайте переваривание и усвоение.

Только после этого «суперфуды» действительно станут помощью, а не балластом.

Запомните еще одну простую истину: качество еды важнее калорий.

Сравните: 300 калорий из печенья и 300 калорий из лосося с овощами. На бумаге – одно и то же, но для тела это как сравнивать одноразовую батарейку и полноценный аккумулятор.

Из сахара вы получаете быструю энергию, резкий скачок инсулина и последующий спад – «сахарные горки». Из качественного белка и жиров – ровное, стабильное топливо, плюс строительный материал для клеток и гормонов.

Еда – это еще инструмент управления генами. Конечно, вы не можете переписать саму ДНК, но повлиять на то, какие гены проявятся активнее, вполне реально. Например:

1. полифенолы из ягод и зеленого чая помогают включать защитные механизмы против старения;

2. фолиевая кислота и витамины группы В поддерживают правильное метилирование ДНК – процесс, от которого зависит работа нервной системы, сосудов и даже настроение;

3. продукты ферментации и клетчатка через микробиоту запускают сигналы, которые улучшают иммунитет и работу печени.

Вы когда-нибудь задумывались, почему древние народы ели проще, а жили здоровее? Они не знали, что такое трансжиры, газировка, батончики и бесконечные перекусы, а ели цель-

ные продукты: злаки, мясо, рыбу, овощи, фрукты по сезону. Самое важное – они ели реже. Частые перекусы с постоянным инсулиновым откликом – это болезнь современности.

Да, у древних людей были свои беды – инфекции, тяжелый труд, отсутствие медицины, но именно их питание давало им крепкие зубы, устойчивый обмен веществ и здоровую микробиоту.

Можно ли применить секреты древних народов сегодня? Конечно. В первую очередь, нужно уменьшить потребление переработанных продуктов и добавить ферментированные – квашеную капусту, кимчи, йогурт без сахара. Также питание должно быть разнообразным. Еще следует убрать постоянные перекусы и выстроить, наконец, режим питания.

Важно отметить, что в биохакинге питание напрямую связано с качеством сна. Главный гормон сна – мелатонин. Его предшественником является серотонин (гормон радости), а у серотонина есть свой предшественник – аминокислота триптофан. Триптофан содержится в индейке, молочных продуктах, орехах, бананах. Чтобы он превратился в мелатонин, нужны еще витамины группы В и магний.

Вечером небольшое количество сложных углеводов (например, гречка или запеченный батат) помогает триптофану легче попасть в мозг. Это объясняет, почему тарелка каши или кусочек цельнозернового хлеба на ужин иногда делает сон более глубоким. Тут важна мера: избыток сладкого вечером, наоборот, сбивает ритмы и мешает мелатонину работать.

Питание влияет и на нервную систему. Каждый из нас хотя бы раз «заедал стресс» шоколадкой или пиццей. Это работает на короткое время, потому что сахар и жир действительно вызывают всплеск дофамина – гормона удовольствия. Уже через час этот эффект проходит, и мы чувствуем усталость и тревожность еще сильнее. На самом деле питание может быть настоящим антистрессом – если выбирать продукты правильно. Магний (орехи, зелень, семена), омега-3 жирные кислоты (рыба, льняное масло), витамины группы В (цельные крупы, бобовые) поддерживают нервную систему и помогают мозгу вырабатывать нужные нейромедиаторы. Белок тоже играет огромную роль – без аминокислот невозможно построить серотонин или дофамин.

Когда вы кормите тело правильно, оно отвечает благодарностью: уровень кортизола (гормона стресса) снижается, настроение становится стабильнее.

Загадки гормонов тоже можно отгадать при помощи… Еды! Задумывались ли вы, милые дамы, почему в одни дни тянет на сладкое, и шоколад кажется спасением, а в другие мы легко и радостно обходимся салатом и рыбой? Дело в том, что во второй половине цикла организм действительно повышает энергетические запросы: аппетит растет, меняется уровень лептина и прогестерона, и тяга к углеводам становится почти запрограммированной. Нутрициологи используют это знание: вместо того, чтобы бороться с собой и считать тягу слабостью, можно заранее подстроить рацион – добавить больше сложных углеводов, орехов, магния, чтобы поддержать гормональный фон и избежать срывов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.