

Karol Wyszomirski

BIOHACKING2

PRZEWODNIK DLA ZAAWANSOWANYCH



Spis treści

| | |
|---|----|
| Wstęp | 7 |
| CZĘŚĆ PIERWSZA | 8 |
| Kim jestem i dlaczego warto przeczytać moją książkę | 17 |
| Czym jest biohacking | 23 |
| Dlaczego biohacking | 27 |
| Na czym polega biohacking | 31 |
| 3 etapy biohackingu, czyli jak podkręcić organizm | 37 |
| Obszary biohackingu | 41 |
| W umyśle biohakera | 45 |
| Jak działa mój system | 51 |
| Czym jest metabiohack | 63 |
| CZĘŚĆ DRUGA | 97 |
| Wyreguluj gospodarkę glukozowo-insulinową i odblokuj spalanie tłuszczu | 99 |

| | |
|---|-----|
| 34 sposoby na naprawę gospodarki glukozowo-insulinowej i odblokowanie spalania tłuszczu | 119 |
| Wyreguluj oś HPA i zapomnij o stresie | 149 |
| 5 technik oddechowych likwidujących stres | 175 |
| Wyreguluj tarczycę i przyspiesz metabolizm | 185 |
| 9 sposobów na wyregulowanie pracy tarczycy i przyspieszenie metabolizmu | 197 |
| Podnieś poziom testosteronu | 211 |
| 15 sposobów na podniesienie poziomu testosteronu | 221 |
| Napraw jelita i wzmocnij układ odpornościowy | 233 |
| 16 sposobów na naprawę jelit..... | 251 |
| Napraw nieszczęlny mózg i zwiększ potencjał kognytywny | 263 |
| 9 sposobów na wzmocnienie bariery krew – mózg | 275 |
| CZĘŚĆ TRZECIA | 285 |
| Witaj w świecie inteligentnego treningu | 287 |
| Pierwsze 9 zasad inteligentnego treningu | 289 |

| | |
|---|-----|
| Zasada #1 | |
| Unikaj rozciągania przed treningiem | 297 |
| Zasada #2 | |
| Ćwicz mięśnie zgodnie z krzywą siłową | 303 |
| Zasada #3 | |
| Aktywuj mięśnie przed treningiem | 309 |
| Zasada #4 | |
| Trenuj w aktywnym zakresie ruchu | 313 |
| Zasada #5 | |
| Utrzymuj stałe napięcie mięśniowe | 319 |
| Zasada #6 | |
| Stosuj właściwe tempo | 323 |
| Zasada #7 | |
| Zacznij w końcu korzystać z mięśni | 331 |
| Zasada #8 | |
| Oddychaj prawidłowo | 335 |
| Zasada #9 | |
| Intencje | 339 |
| Na zakończenie | 343 |
| Podziękowania | 345 |
| Przydatny link | 347 |
| Bibliografia i źródła | 349 |

Wstęp

Drogi czytelniku, witaj w świecie optymalizacji zdrowia i zwiększania efektywności psychofizycznej. Książka, którą trzymasz w ręku, powstała z wyższego celu.

Od kiedy pamiętam, prowadzę nieustanne poszukiwania. Każdego dnia, napędzany ciekawością, szukam czegoś więcej, odkrywając kolejne tajemnice. Zdobynam interdyscyplinarną wiedzę oraz umiejętności, które pozwalają mi przekraczać granice tego, co powszechnie uznaje się za niemożliwe. Wszystko po to, by maksymalnie wykorzystać swój potencjał i przeżyć wspaniałe życie na swoich warunkach.

Im dłużej to robię, tym bardziej zdaję sobie sprawę z tego, jak wiele jeszcze zostaje do odkrycia i jak piękna droga przede mną. Droga, która jest długa i zaskakuje każdego dnia.

Od zawsze fascynowali mnie ludzie posiadający wybitne zdolności. Gdy oglądałem ich w akcji, wchodziłem w swoisty stan zachwyty. Byłem zdumiony tym, co potrafią, i jeszcze bardziej zaciekawiony tym, w jaki sposób osiągają tak niebywałe wyniki.

Im więcej takich osób poznawałem, tym bardziej rosła moja fascynacja i ciekawość.

Postanowiłem więc zbadać ten temat i dowiedzieć się, w jaki sposób ci ludzie osiągają taki performance (efektywność).

Jestem szczęściarzem, ponieważ większość tych osób miałem okazję poznać osobiście.

Umożliwiło mi to nie tylko dokładną obserwację i analizę ich zachowań, ale także – i przede wszystkim – poznanie ich sposobu myślenia, który jak się okazało, był kluczowy.

Zdobyta wiedza i doświadczenie pozwoliły mi stworzyć wyjątkowy system, który może całkowicie odmienić twoje życie. Książka ta zawiera oryginalną i sprawdzoną syntezę idei, metod i technik, które będziesz mógł wykorzystać od zaraz, aby zdobyć doskonałe zdrowie i wysoką efektywność osobistą.

Gdy wprowadzisz te metody do codziennego życia, od razu zauważysz, że zmieni się twój stan. Wzrośnie poziom energii, a ty poczujesz się rewelacyjnie – i to bez powodu. Zdasz sobie sprawę, że tkanka tłuszczowa zaczyna sama znikać z twojego ciała, a w jej miejsce pojawiają się twarde i zarysowane mięśnie – i to bez specjalnego wysiłku!

Nauczysz się świadomie zarządzać emocjami, zredukujesz stres i poczujesz jeszcze więcej chęci do działania. Będziesz bardziej kreatywny, a twoja efektywność wzrośnie dwukrotnie, trzykrotnie, a może nawet czterokrotnie!

Uwolnisz ukryty potencjał organizmu, pokonasz wiele swoich ograniczeń i stworzysz życie, jakiego pragniesz. Oczywiście pod jednym warunkiem. Weźmiesz pełną odpowiedzialność za siebie i zaczniesz konsekwentnie stosować metody zawarte w tej książce.

Powszechnie wiadomo, że maszyny można przekształcać i ulepszać. Jak mówią eksperci od technologii, „znając budowę jednostki centralnej, możesz ją samodzielnie modyfikować i osiągać wyższą wydajność”. Nie wiem, czy wiesz, ale jesteśmy bardzo podobni do maszyn. W zasadzie my, ludzie, tworzymy je na swoje podobieństwo. Jeśli dowiesz się, w jaki sposób pracuje twój organizm, będziesz mógł na niego wpływać w taki sposób, aby wykorzystać jego maksymalny potencjał.

O tym właśnie jest ta książka. Jest to instrukcja obsługi twojego organizmu wraz z załączonym programem „Jak zostać biohakerem”. Profesjonalny biohaker to ktoś, kto podchodzi do standardowych ludzkich problemów związanych ze zdrowiem i witalnością w niestandardowy sposób, tworząc własne, często zaskakujące rozwiązania. Biohaker jest w stanie to robić, ponieważ posiada wszechstronną wiedzę z zakresu biochemii, neuroendokrynologii, psychoneuroimmunologii czy epigenetyki oraz wie, jakie zastosować metody i strategie w określonej sytuacji.

Z tej książki uzyskasz fachową wiedzę oraz nabędziesz nowych umiejętności. Bez naukowego żargonu. Bez skomplikowanych wywodów. Znajdziesz w niej mnóstwo biohacków gotowych do zastosowania od zaraz.

Publikacja ta jest dobrym wstępem do mojej autorskiej metody Power Peak, której uczę podczas serii kilkudniowych szkoleń z cyklu *Biohacking – osiągnij więcej*. Metoda, którą stworzyłem i ciągle rozwijam, daje ci nie tylko wiedzę i umiejętności. Daje ci znacznie więcej. Pozwoli ci zrozumieć i modelować sposób myślenia i zachowania biohakera – tak abyś mógł wykorzystać je do realizacji swoich celów.

Wyobraź sobie, że kopiujesz i zabierasz ze sobą czyjaś wiedzę, umiejętności i sposób myślenia. Nagle zyskujesz możliwość natychmiastowego ich zastosowania. Jak byś to wykorzystał? Mógłbyś w dowolnej chwili podnieść poziom swojej energii, mógłbyś zwiększać motywację. Mógłbyś całkowicie zapanować nad biochemią organizmu i programować swoje samopoczucie.

Jestem pewien skuteczności tego systemu z dwóch podstawowych powodów. Po pierwsze, wszystkie biohackingi, które kiedykolwiek stosowałem, sprawdzałem metodą prób i błędów. Teraz daję ci wyłącznie te, które gwarantują efekt. Po drugie, nauczyłem tego systemu tysiące ludzi i wszyscy, którzy potraktowali go poważnie, osiągnęli niesamowite efekty. To zupełnie zmieniło ich życie.

Mam nadzieję, że podobnie będzie z tobą! Trzymam za ciebie mocno kciuki i życzę owocnego biohackowania!

Podzieliłem książkę na trzy części. W pierwszej przekazuję podstawowe informacje o biohackingu i metabiohacku oraz przekonuję, że działania, które będziemy wspólnie podejmować, mają nadrzędny cel – wpłynąć w taki sposób na twój stan, aby zmienił się na lepszy i bardziej funkcjonalny.

Oczywiście szybkość uzyskiwanych przez ciebie rezultatów będzie zależeć od punktu wyjściowego. Jeśli twój organizm jest dość mocno rozregulowany i ledwo żyje, proces będzie dłuższy niż w przypadku kogoś, kto startuje ze stanu neutralnego lub dobrego.

Obserwacja osób, z którymi pracuję, pokazuje, że przy rozregulowanym organizmie proces trwa zazwyczaj kilka lub kilkanaście tygodni. Przy neutralnym lub dobrym stanie wyjściowym jest on o wiele szybszy, niemal błyskawiczny i efekty widać natychmiast.

W drugiej części książki przyjrzymy się najczęściej występującym problemom związanym z poszczególnymi podzespołami i dobierzemy odpowiednie narzędzia do ich naprawy.

A w trzeciej części zajmiemy się kwestią aktywności fizycznej – zapoznam cię z moim inteligentnym programem treningowym, który umożliwi ci niesamowicie

szybką transformację sylwetki. Program ten powstał na bazie mojego ośmioletniego doświadczenia jako trenera personalnego, kilku tysięcy godzin spędzonych na sali treningowej z setkami osób, wiedzy zdobytej od najlepszych na świecie trenerów ze Stanów Zjednoczonych, ekspertów od mechaniki ćwiczeń i kinezylogii z Wielkiej Brytanii oraz trenerów i ekspertów od Muscle Activation Techniques z Kanady.

Wszystko to pozwoli ci dokonać niesamowitej transformacji.

A jeśli jesteś trenerem osobistym lub dietetykiem i pomagasz ludziom dbać o zdrowie i ciało, to dzięki zdobytym tu narzędziom podniesiesz swoje kompetencje i staniesz się jeszcze skuteczniejszy w tym, co robisz.

Właśnie teraz otwierają się przed tobą nowe możliwości i nowa rzeczywistość. A wiesz, co jest jeszcze lepsze? Nikt z nas nie wie, co tak naprawdę jest możliwe. Możesz mieć pewność, że tego nie wiemy. Nie możemy znać ostatecznej prawdy. Możemy za to tworzyć i przyjmować coraz bardziej funkcjonalne przekonania.

Karol Wyszomirski

*Twoje ciało
słyszy
wszystko,
co mówi
umysł.*

Naomi Judd

część

1

Kim jestem i dlaczego warto przeczytać moją książkę

Jeszcze pięć lat temu byłem zdrowym i silnym trenerem i dietetykiem.

Jest rok 2016, a ja jestem w szczycie formy. Spełniłem swoje marzenie: sylwetkę 45-kilogramowego chudego chłopaka przetransformowałem w 85-kilogramowego faceta z wyrzeźbionym brzuchem. W sześć lat zbudowałem ponad 40 kilogramów czystej masy mięśniowej. Poziom BF (tkanki tłuszczowej) zredukowałem do 6 procent. Wypracowałem również nadludzką siłę, o czym świadczyły martwe ciągi 240 kilogramów, przysiady 180 kilogramów i ławka płaska 140 kilogramów – wszystko to w seriach.

Co więcej, spełniam swoje marzenia. Jestem dietetykiem i trenerem osobistym, który odnosi niebywałe sukcesy w pracy ze swoimi podopiecznymi. A wszystko to za sprawą wielu lat nauki, nieustannych testów i eksperymentów na sobie oraz przede wszystkim szkoleń, które ukończyłem w Stanach Zjednoczo-



nych, Anglii i Kanadzie oraz dzięki opiece mentor-
skiej najlepszych na świecie ekspertów z branży health
& wellness.

Pamiętam dobrze ten okres. Wszystko działa się bar-
dzo szybko. „Jest intensywnie, ale kocham to!” – mówi-
łem sobie. Codziennie wstawałem o 4 rano i padałem
nieprzytomny o 23. O 6.00 zaczynałem pracę z klien-
tami, pracowałem zazwyczaj do 13.00. Potem 2 godzi-
ny przerwy i kolejna runda treningów z klientami lub
konsultacji dietetycznych.

Pamiętam, że byłem pierwszy na siłowni i wychodzi-
łem z niej tuż po zamknięciu, czyli po 22. Praca z klien-

tami na pełnych obrotach to nic. Sam często wykonywałem treningi 2 razy dziennie. Ćwiczyłem 12 razy w tygodniu. Tak, 12 treningów siłowych w tygodniu po 90 minut. Dodatkowo jadłem wtedy sześć posiłków dziennie i piłem sześć shake'ów. Dostarczałem mojemu organizmowi blisko 6 tysięcy kalorii. By przejeść takie ilości jedzenia, zdarzało się, że robiłem też trening cardio (orbitrek, bieżnia czy rower), aby „podkręcić metabolizm”. Wydawało się to dobrym rozwiązaniem, wtedy jeszcze nie zdawałem sobie sprawy z tego, że niszczę mój organizm.

W świecie fitness panowały takie zasady. Chcesz wyglądać jak grecki bóg? Codziennie, a najlepiej dwa razy dziennie rób trening cardio. Trening siłowy wykonuj przynajmniej sześć razy w tygodniu. Do tego sześć posiłków dziennie i przeróżne shaki.

Miesięcznie wykonywałem blisko 240 treningów personalnych. Tak. Klienci byli tak zadowoleni z efektów, że miałem takich, którzy kupowali nawet 250 treningów z góry i przychodzili dwa razy dziennie. Istne szaleństwo...

Nagle wszystko się zmieniło. Zachorowałem... Z jakichś tajemniczych powodów poziom mojej energii drastycznie spadł. Pojawiło się nieustanne uczucie zmęczenia, a momentami przeciążenia. To było dość dziwne, ponieważ czasem byłem zmęczony i nakręcony jednocześnie. Stałem się nerwowy, spięty i drażliwy.

Wystąpiły u mnie zaburzenia nastroju oraz często lęk i niepokój, które towarzyszyły mi zwłaszcza o poranku. Co gorsza, zauważyłem, że jest coś nie tak z moją głową. Zapominałem wielu rzeczy, gubiłem słowa czy myśli. Wiesz, to trochę tak jak na kacu, tylko ja czułem się tak non stop. Miałem wrażenie, że jestem odseparowany od świata i wiele rzeczy do mnie nie dociera. Mój umysł dosłownie spowolnił, a ja poczułem się, jakby moje IQ spadło.

Do tego doszły jeszcze problemy ze snem, wilcze napady głodu, ochota na słodkie i słone oraz problemy z układem pokarmowym: ciężki, wzdęty i twardy brzuch. Po pewnym czasie te objawy nasiliły się tak bardzo, że nie byłem w stanie normalnie pracować. Można powiedzieć, że moja praca straciła dla mnie sens i znienawidziłem chodzić na siłownię, musiałem zmuszać sam siebie, żeby tam ćwiczyć.

Krytyczny moment nastąpił, gdy podczas randki z narzeczoną straciłem przytomność i upadłem...

Miałem tego wszystkiego dość. Marzyłem o tym, żeby odzyskać zdrowie i dobrze się poczuć. Rozpocząłem badania i podróże do różnych lekarzy, byłem chyba u 10! Gdy wykonałem pierwsze badania, tego samego dnia zadzwoniła do mnie pani z laboratorium, która powiedziała, że powinienem jak najszybciej udać się do szpitala, ponieważ mam tak niski poziom cukru, że zagraża to mojemu życiu.

Okazało się, że mam hipoglikemię reaktywną, insulinooporność, zespół wypalonych nadnerczy, stany zapalne jelit, zespół przewlekłego zmęczenia, objawy depresji i towarzyszące jej uczucia, że wszystko, co robię, pozbawione jest sensu. A najgorsze, że lekarze nie byli w stanie mi pomóc. Każdy z nich mówił to samo: „proszę się zdrowo odżywiać i dbać o aktywność fizyczną”.

Nie wiem, czy wiesz, jakie to uczucie, gdy nagle całe życie staje ci przed oczami, masz wrażenie, że kiedyś, gdzieś popełniłeś błąd, lecz nie pojmujesz, kiedy i gdzie, a tymczasem ciało reaguje paniką.

Na szczęście to już przeszłość i prawie zapomniałem o tym, że ten facet z historii to ja.

Teraz jest rok 2021, a ja czuję się niesamowicie! Nie wiem, czy potrafisz wyobrazić sobie połączenie szczęścia, rosnącej ekscytacji i energii – tak właśnie się dziś czuję! Można wręcz powiedzieć, że czuję się superczłowiekiem. Całkowicie pozbyłem się problemów zdrowotnych. Jestem zdrowy i pełen energii. Mój umysł jest jasny i klarowny. Stałem się bardziej produktywny, a moja efektywność psychofizyczna wzrosła wielokrotnie. Dodatkowo jestem megazadowolony ze swojego życia.

Jak to zrobiłem? Jak dokonałem takiej transformacji? Odpowiedź znajdziesz w tej książce.

*Biohacking
można postrzegać
jako proces
optymalizacji
zdrowia
i zwiększania
potencjału
ludzkiego.*

Karol Wyszomirski

Czym jest biohacking

Trudno jest przyjąć jednoznaczną definicję biohackingu, ponieważ jest to dziedzina nieustannie ewoluująca, a biohacking występuje w wielu różnych formach, które zależą od tego, w jaki sposób na nas wpływa. Obecnie istnieje kilka popularnych definicji biohackingu.

Twórca filozofii biohackingowej Dave Asprey określa biohacking jako sztukę i naukę stawania się superczłowiekiem. Dodaje również, że biohacking polega na modyfikowaniu środowiska zewnętrznego i wewnętrznego, aby uzyskać maksymalną kontrolę nad własną biologią.

Olli Sovijärvi, Teemu Arina i Jaakko Halmetoja, autorzy książki *Biohacker's Handbook*, opisują biohacking jako optymalizację wydajności, zdrowia i dobrego samopoczucia przez wykorzystanie nauki, technologii i głębokiego zrozumienia żywienia oraz fizjologii człowieka.

W swojej pierwszej książce *Biohacking – przewodnik dla początkujących* zdefiniowałem go jako filozofię optymalizacji zdrowia i zwiększania efektywności

psychofizycznej na podstawie najnowszych badań naukowych.

Wszystkie te definicje mają wspólny mianownik – biohacking to przede wszystkim optymalizacja siebie samego w celu poprawy jakości swojego życia i osiągnięcia większej liczby celów.

Ale to nie definicja biohackingu czyni go tak skutecznym, tylko raczej to, że pozwala on na łączenie wielu różnych paradygmatów w jedną całość, co umożliwia zyskanie spiętrzonego efektu, gdzie $1 + 1 = 3$.

Biohacking swój początek bierze w Dolinie Krzemowej – światowej stolicy innowacji. Dlaczego powstał akurat tam? Ponieważ tempo życia w Dolinie Krzemowej w pewien sposób zmusiło światowych liderów i innowatorów do rozwiązania problemów, których doświadczali oni sami lub pracownicy ich firm.

Problemy zdrowotne, nadwaga, zmęczenie, chroniczny stres, problemy z pamięcią i koncentracją, spadek kreatywności, problemy ze snem, wypalenie zawodowe i depresja – świat medycyny obecnie nie do końca potrafi sobie z tym poradzić, ponieważ studia medyczne nie zapewniają kompleksowej wiedzy do zrozumienia skomplikowanych zależności między czynnikami żywieniowymi, środowiskowymi, emocjonalnymi i związanymi z trybem życia, które przyczyniają się do pogorszenia funkcjonowania organizmu, a w efekcie do choroby.

Co gorsza, przeprowadzone w 2011 roku badania wykazały, że aby nowe osiągnięcie naukowe i medyczne dotarło do większości lekarzy i zmieniło ich codzienną praktykę, trzeba przeciętnie 17 lat! Lekarze są też nieprzygotowani do poznawania i leczenia nowych schorzeń przewlekłych. Poważne choroby infekcyjne, o których dawno temu się uczyli, w dużej mierze zostały wyparte przez takie choroby jak cukrzyca czy otyłość, obejmujące coraz to młodsze i porażająco liczne populacje. To samo dotyczy schorzeń związanych ze stresem oraz zaburzeń psychicznych i umysłowych. Medycyna posługuje się czarno-białymi kryteriami. Albo je spełniasz, albo nie. Tymczasem nieprawidłowości mogą mieć nawet kilkadziesiąt odcieni, a wyniki badań dodatkowych powinno się interpretować w kontekście objawów, tendencji uwidocznionych w dotychczasowych badaniach oraz ewoluowania medycyny, a wraz z nią także kryteriów diagnostycznych – mówi doktor Aviva Romm, członkini Komitetu Doradczego ds. Programu Medycyny Integracyjnej Uniwersytetu Yale.

Tak więc czołowi innowatorzy z Doliny Krzemowej wzięli sprawy w swoje ręce i znaleźli sposoby na zdobycie fizycznej i mentalnej przewagi.