



BIOHACKING

POR DRA. AMANDA NUNES

Você está preparado?

Já imaginou poder “hackear” o seu próprio corpo? Diferente dos hackers da internet, essa é uma forma positiva de aprimoramento do nosso sistema orgânico.

O biohacking é uma técnica que pretende revolucionar a forma como cuidamos da saúde em geral, e tem como objetivo aumentar o desempenho do corpo em todos os sentidos. Basicamente, por ser uma abordagem de auto saúde para melhorar a qualidade e a longevidade de vida, a técnica busca formar humanos capazes de elevar o desempenho corporal ao nível máximo. De acordo com a medicina do futuro, com o método biohacking, as pessoas alcançarão o mais alto desempenho através de terapias de autoconhecimento e escaneamento biológico.

Terapias como: nutrição injetável de vitaminas; nano modulação hormonal bioidêntica; práticas alimentares com dietas cetogênica e jejum intermitente; teste de genoma e mapeamento genético; biorressonância e rastreamento de incompatibilidades; enfim, tudo isso para reconhecer as necessidades individuais de cada organismo. Assim sabemos que, cada ser é único e a demanda de cada corpo também, então imagine você ter conhecimento sobre o que é ou não compatível com sua máquina e oferecer o melhor para receber o maior alcance de sua produtividade.

Mas até que ponto conseguimos otimizar nosso corpo?

Através da medicina Integrativa sabemos que a saúde depende de uma tríade interligada entre Corpo Físico, Mental e Espiritual. Assim, essa busca de saúde plena para que alcance seu melhor resultado deve ser atrelada a conexão com seu Eu superior, aquele que carrega além da luz nossas sombras. Como traumas de infância, relações tóxicas, pensamentos negativos, desconexão com a natureza e hábitos de vida ruins, devem ser ressignificados e curados. A busca pelo auto-aperfeiçoamento vai além da orientação médica, ela é uma busca diária individual para alcançar a melhor versão de si. Assim os pilares fundamentais para praticar o biohacking estão no dia-a-dia e para ter excelência em desempenho deve-se ter rotina e determinação.

Na nutrição, alimentação limpa e natural, sem industrializados, além de suplementos bioidênticos.

No desempenho físico, atividades de alta performance, musculação e alongamentos.

No sono, além do tempo, a qualidade é o mais importante, sonhos, tempo de sono REM, correção de respiradores bucais, tudo para um sono mais reparador. No mental, eliminação de toxinas e intoxicantes, meditação, foco e atenção plena.

Alcançar a longevidade esperada depende única e exclusivamente de você, além da orientação de um bom profissional da saúde com capacitações e atualizações.

Mas, para isso, é preciso que todos os pilares do biohacking sejam contemplados de maneira estratégica e efetiva. Além da modulação hormonal, antioxidantes e saúde mitocondrial é importante nutrir os sentidos com intenção positiva, disciplina e gratidão.