

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я: НУТРИГЕНОМІКА

Єрмакова С. С., д.пед.н., професор; Арабаджи В.С., аспірант.
(кафедра філософії, політології, психології та права)

Світ стрімко розвивається. Він імпульсивний, турбулентний і вимагає від кожного такої ж ритмічної перебудови та гнучкості. Щоб залишатися у гідних позиціях ринку праці необхідно безперервно вдосконалюватися і вчитися. Кожна розумна людина розуміє, що за межами «її світу» є суспільство, кожен елемент якого зробить його внутрішній світ ширшим. Кар'єра також потребує повної інтелектуальної віддачі. Для цього стає актуальним розуміння важливості *біохакингу*.

Біохакинг – це оптимізація роботи організму, стану здоров'я та самопочуття за допомогою науки, технології та глибоких знань про фізіологію людини і принципи правильного харчування.

Людина як живий організм складається із різних систем. **Мета біохакингу** – зрозуміти, як ці системи працюють. Він має на увазі бачення людини в цілому. З одного боку, самовимір може підштовхнути до висування гіпотез та аналізу персональних результатів. З іншого боку – концепція біохакингу набагато ширша, ніж просто самовимірювання.

Біохакинг включає роботу усіх складових організму, відстеження їх взаємодії і реакції. Він «працює» за кількома напрямками: харчування, фізичне навантаження (спорт, йога), сон, контроль та корекція рівня вітамінів, мінералів та жирних кислот, контроль стану організму за основними показниками (особливо рівень гормонів), складання генетичної карти, психологічні практики, прийом вітамінів. Та відрізняється від ведення традиційного здорового способу життя безперервним відстеженням показників системи організму та глибшого вивчення його роботи.

Традиційно виділяють й методи біохакингу, серед яких є **нутригеноміка**, що вивчає, як харчування впливає на регуляцію роботи генів та самопочуття. Відтак, біохакери відстежують і як їжа змінює організм людини на клітинному рівні. Отож, нутригеноміка як складова біохакингу є цікавим способом пізнання свого організму. Суперечливість цього методу розвитку полягає в тому, що в погоні за розкриттям максимального потенціалу людина може втратити почуття міри та завдати шкоди своєму здоров'ю. Адже, сучасний ритм життя змушує нас забувати про свій стан та бажання на благо майбутньому.