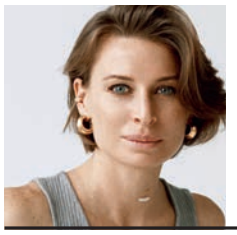


BIONIQ

«Я много лет искал ответы на вопросы о своем организме, о том, как контролировать свое здоровье и управлять им. Не найдя ничего достойного на мировом рынке, принял решение самостоятельно создать компанию, занимающуюся превентивными и anti age решениями в области здорового образа жизни. В конце 2017 года я познакомился с ученым и нейрохирургом Константином Карузиным, который более 14 лет проводил клинические исследования фармакологических препаратов и технологий в Швейцарии и России, в том числе для таких компаний, как GlaxoSmithKline и Pfizer. На протяжении всех этих лет Константин разрабатывал концепцию «нации без болезней» — людей, которые не попадают в больницы, которым не грозит диабет, инсульт или инфаркт. Создатели bioniq Вадим и Константин пошли по пути превентивного подхода к здоровью и создали на базе швейцарских исследований и разработок «умную» систему мониторинга и улучшения состояния организма. Один из ключевых продуктов — это bioniq LIFE, система индивидуальных анализов, на основе которых компания подбирает персонализированный витаминно-минеральный комплекс по запатентованной швейцарской технологии.

«ОЧЕНЬ НЕМНОГИЕ ПОМНЯТ
элементарные вещи о своем организме: свою группу крови или идеальный параметр витамина D»



Анастасия Рябцова, 37 лет,
ФОТОГРАФ, МАМА ЧЕТЫРЕХ ДЕТЕЙ

— Я слежу за своим питанием, но не ухожу в крайности и против фанатизма в данной теме. Также ранее я регулярно консультировалась со своим нутрициологом Натальей Шульгой, которую нашла в позапрошлом году, когда готовилась к марафону Comrades в Африке (90 км). Она знает, как можно пробежать марафон без гелей и на естественном питании, как это все усваивается, как меняется пищеварительная система во время таких нагрузок. Она подкорректировала мои запросы. Также в последнее время я консультируюсь с Надеждой Калачевой — она владелец сайта «42 км». Надя окончила Гарвард по направлению нутрициологии, и она тренирует спортсменов любителей. Я знала, что невозможно получить все витамины и микронутриенты из еды, поэтому всегда принимала витамины, которые мне назначал мой тренер, однако столкнулась с тем, что у меня множество баночек, выписанных без анализа крови. Я поняла, что нужно индивидуально подойти к этому вопросу. После травмы летом я убрала все витамины и посмотрела, как буду себя чувствовать. Уже к четырем часам дня я стала превращаться в овощ, так как физические нагрузки вернулись к прежнему объему, и стало понятно, что мне нужны дополнительные ресурсы. Тогда я и услышала от Дарьи Лисиченко и Юлии Шараповой о bioniq. Выяснилось, что имя одного из основателей, Константина Карузина, я давно уже слышала в сообществе людей, увлекающихся своим здоровьем, и знала о его наработках, которые со временем сформировались в проект, основанный в Лондоне, а позже он появился и в Москве. Так что теперь и я в их системе: сдаю кровь из вены каждые два месяца, отслеживаю результаты и получаю персонализированную формулу витаминов, ферментов и других микроэлементов. Также важно учесть, что спорт — неотъемлемая часть моей жизни. Именно поэтому мои личные anti age лайфхаки — это в первую очередь спорт, которому я уделяю два-три часа в день, но непрофессиональным спортсменам я бы посоветовала заниматься спортом не менее трех раза в неделю (кардио и силовые нагрузки); а также мониторинг организма раз в полгода, который подразумевает под собой анализ крови и полноценный чек-ап организма.

Вытяжение для снятия стресса

ПОСТОЯННО появляются исследования и технологии, обещающие нам вечную молодость. При этом все больше врачей сходятся во мнении, что подход должен быть комплексным. Уже сегодня многие профильные специалисты лечат своих пациентов с помощью фитнеса или корректировок в питании.

Например, такие методы очень подходят для лечения психосоматических недугов — синдрома раздраженного кишечника или гиперактивного мочевого пузыря, при которых очевидные симптомы возникают на фоне скрытых нервно-психических проблем. Одним из новых направлений является адаптационная медицина. Основывается она на учении о стрессе, а также современных достижениях нейронауки и геронтологии. Основная цель адаптационной медицины — повышение ресурсов организма в условиях информационного и психоэмоционального стресса, с которым мы сталкиваемся каждый день.

Адаптационные возможности у всех разные и зависят от многих врожденных и приобретенных факторов. Многое в личности человека определяет генетика, но возможность противостоять стрессу приобретается с годами благодаря жизненному опыту. Важно понимать, что механизмы регуляции подвластны воле человека и ими можно управлять как при помощи традиционных методов расслабления и обучения, так и при помощи достижений нейронауки и технологий.

«Мы разработали первый комплекс физических упражнений, способный перевернуть ваше представление о собственном теле,— говорит Алексей Котов, профессиональный спортсмен, велогонщик, автор первой системы персональных тренировок, доступных эксклюзивно в велнес-клубе City Retrit.— Опирались на исследования в области психосоматики, воздействие психики на человеческое тело. Наукой доказано, что мышечное напряжение может быть вызвано рядом психологических и эмоциональных факторов, и в результате возникают проблемы со здоровьем. Постоянное умственное и эмоциональное напряжение усиливает негативный эффект. Эти мышечные зажимы способствуют снижению метаболизма в тканях, что ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата, суставов. Как ни парадоксально, но больные колени лечат не покоем, а вытяжением конечностей. Очень важно понимать, что не любая физическая активность помогает устранить

