

Våre topp 10 Biohacks



Monica og Alette

B I O
H A C K
I N G

HACK DEG TIL: BEDRE DØGNRYTME • BEDRE
FESTITUSJON • SMART TRENING OG P
BEDRE ERNÆRING MED RIKT

SPERMIDINE

- Forbedret cellefornyelse
- fremmer autofagi (prosessen hvor kroppen bryter ned og resirkulerer gamle eller skadde celler – noe som kan bidra til foryngelse)
- Bremsede aldringsprosessen
- Koblet til bedre kardiovaskulær helse, redusere betennelse og forbedre blodkarens funksjon
- Kan beskytte hjernen mot aldersrelaterte sykdommen som demens, ved å fremme hjernehelse og cellefornyelse i hjernen
- Har anti – inflammatoriske egenskaper som kan redusere kroniske betennelser





OMEGA 3

- Senke blodtrykk, redusere triglyseridnivå og forhindre blodpropp.
- Anti – inflammatoriske egenskaper - redusere kronisk betennelse
- Avgjørende for hjernens struktur og funksjon.
- Kan beskytte mot neurodegenerative sykdommer (Alzheimer/demens).
- Positiv effekt på depresjon/angst - styrke neurotransmittfunksjon og redusere betennelse i hjernen
- DHA er viktig for øyets helse og kan bidra til å hindre aldersrelatert makuladegenerasjon (som kan føre til blindhet)
- Bedre hudens fuktighet og redusere betennelse, bra for tilstander som eksem og psoriasis



BLÅLYS BRILLER

- Blokkerer blått lys» om kvelden.

Superviktig for optimal biorytme.

- Gule briller for dagtid når vi sitter lenge foran skjerm
- Orange briller før soloppgang og etter solnedgang
- Røde brille» en time før legging.
- Hack: legger du deg når solen ennå står høyt kan de

røde brillene virke som en slags sovepille



RØDLYS TERAPI

- «Flexbeam» er en favoritt her i gården.
- Enkelt å bruke
- Fester på kroppen
- Ti minutter på det området du vil behandle.
- Kan ta flere forskjellige områder etter hverandre
- Lys spiller en
- Avgjørende rolle i kroppens biologiske prosesser»,

og rødlys-terapi utnytter spesifikke

«bølgelengder av rødt og nær-infrarødt lys» for å
stimulere cellenes funksjon. Dette kan bidra til bedre
helse,

restitusjon og generelt velvære.



FORDELER MED RØDLYS

- Forbedret cellefunksjon og energiproduksjon»
- Øker ATP-produksjonen i mitokondriene, gir mer energi på cellenivå.
- Redusert inflammasjon og smerte og effektivt for å lindre muskel- og leddsmerter, samt redusere betennelse.
- Raskere restitusjon – Brukes av idrettsutøvere for å fremskynde muskelreparasjon og redusere ømhet.
- Bedre hudhelse – Stimulerer kollagenproduksjon,
- reduserer rynker og akne, og gir en sunnere hud.
- Eksponering om morgenen eller før leggetid kan bidra til
- optimal søvnrytme

DAYLIGHT COMPUTER

- Skjerm helt uten blått lys
- Fremtidens teknologi. Bruker teknologi som i en kindle
- kan fint brukes ute i solen og tekst leses godt
- Visjonen til Daylight er:

Å bygge et helt økosystem av sunnere og mer menneskevennlige

datamaskiner som respekterer vår helse, oppmerksomhet og frihet

www.daylightcomputer.com



DØGNBIOLOGI

- Gå ut i morgenlyset i minst 10–30 minutter for å stimulere kortisol og dopamin.
- Ingen sol? - Bruk lysterapi-lampe eller en Daylight Computer for å etterligne naturlig lys.
«Unngå solbriller» for å få maksimalt utbytte av lyseksponeringen.
- Kombiner med bevegelse for å styrke døgnrytmen».
- Jobb ved et vindu eller utendørs for kontinuerlig naturlig lys.
- Bruk en skjerm med optimalisert lys eller blålysbriller for å unngå øyetretthet.
- Unngå overdreven eksponering for kunstig lys med høyt blått lysnivå.
- Fortsett eksponering for naturlig lys i små lys pauser gjennom dagen
- Pause ute for en kort tur i solen for å holde energien stabil.





NATULIG LYS I TAKT MED DØGNRYTMEN

- Reduser skjermbruk på kvelden etter kl. 17 for å lette overgangen til kvelden.
- Eksponér deg for solnedgangen for å naturlig signalisere at dagen går mot slutten.
- Unngå sterkt kunstig lys innendørs – bruk varmere lys (rødt/gult)/stearinlys.

blålysbriller etter solnedgang

- MÅ DU se på skjerm etter solnedgang:
- - Begrens eksponering for TV, telefon og annen skjermtid minst 1 time før leggetid.
- Mørkt soverom: – bruk blendingsgardiner eller øyemaske.
- Unngå lyskilder i soverommet – ingen små lys fra ladere eller elektronikk.
- Sov til en fast døgnrytme – legg deg og stå opp til samme tid hver dag. Begrens kunstig belysning

etter solnedgang for å støtte melatoninproduksjonen.

- Ved å leve i takt med solens naturlige rytme, kan vi forbedre søvn, energi, humør og kognitiv funksjon

KOSTTILSKUDD – HVA TRENGER VI?

- «DNA-test kan gi oss innsikt i vår «egen metylering» og hvordan vi tar opp næringsstoffer
- Oversikt over egne prøver
- Kan samles i en app, amino.no
- Mer kunnskap gir bedre valg
- Allergier og matintoleranse
- Tungmetaller
- Kvalitetssikre produkter du kjøper
- Less is more – mat og sol er gratis





BIOREGULATORISKE PEPTIDER

- Vi er med på en tre års studie med veiledning fra

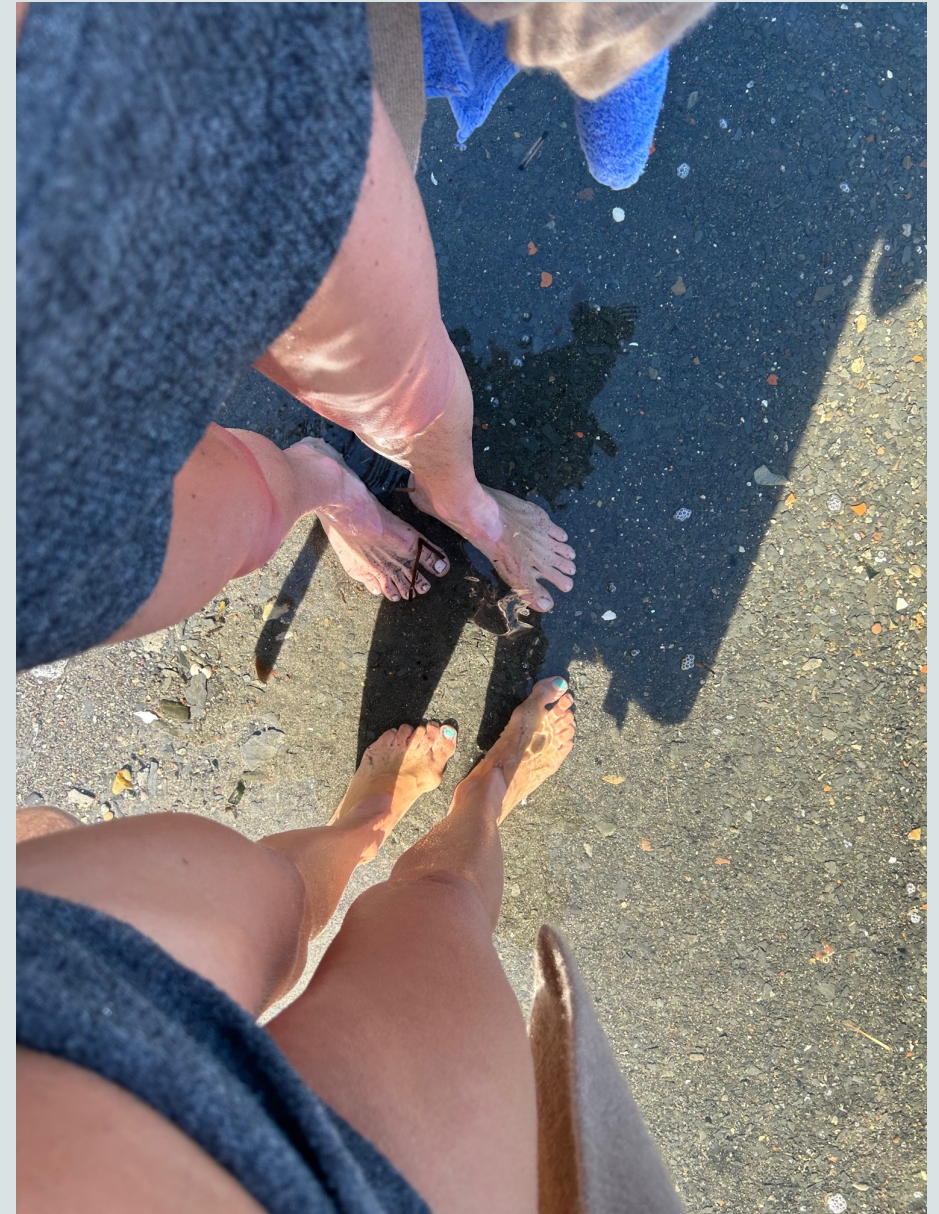
Dr Bill Lawrence

- Jessica Alana delte kunnskap i dag
- Dere har hørt henne forelese om dette.
- Det er fortsatt tidlige dager.
- Ha tydelig mål med det vi gjør. WHY?
- Vårt mål: fri for skader, dempe inflammasjon, mer liv i årene,

Vitalitet, holde oss friske

JORDING – MODER JORD

- handler om å koble kroppen direkte til jordens elektriske felt:
- gå barfot på bakken eller bruke spesialiserte jordingsprodukter.
- For biohackere som ønsker optimal helse, er jording en enkel , men kraftfull praksis.
- Når vi er i kontakt med jorden kan:
- frie elektroner nøytralisere oksidativt stress
- Dempe inflammasjon i kroppen.





FORDELER JORDING

- Regulere kortisolnivåene og forbedre melatoninproduksjonen,
noe som gir dypere og mer oppbyggende søvn.
- Direkte kontakt med jorden kan hjelpe med å:
- Balansere det autonome nervesystemet:
redusere stress og forbedre energiflyten i kroppen.
- Jording etter trening for å redusere muskelsårhet og
forbedre restitusjonen.

HVORDAN PRAKTISERE JORDING

- Gå barfot på bakken – gress, jord, sand eller stein i minst 20–30 minutter daglig.
- Svøm i naturlig vann – havet, innsjøer eller elver gir en sterk jordings-effekt.
- Bad
- Jobb ute – kombiner jording med sollys for en dobbel biohack-effekt.
- Mange tror fremdeles at dette er pseudoscience men jording er fantastisk!
- Så hvorfor er dette et circadian hack? kan justere din biorytme selv når det er mørkt ute.
- Studier er gjort på folk som har bodd i 30 dager i bunkerser uten å få energi fra jorden. Disse ble helt synkroniserte og greide ikke å ha en jevn dag, natt rytme.
- Når testpersonene fikk jording gikk det greit selv uten sol.
- Altså, grounding, uavhengig av solskinn gjør det altså mulig å holde på sin solide biorytme/døgnrytme.



KOLLAGEN – JA TAKK

- Kollagen har vært med oss i veldig mange år med Oslo Skin Lab den siste tiden.
- **Forbedrer hudhelse – Reduserer rynker, øker elastisitet og fuktighet.**
- **Styrker ledd – Øker bevegelighet og reduserer smerter.**
- **Bygger muskler – Fremmer muskelreparasjon og vekst.**
- **Bedre tarmhelse – Støtter tarmens struktur og funksjon.**
- **Forbedrer hår og negler – Gir tykkere hår og sterkere negler.**
- **Reduserer betennelse – Lindrer kroniske betennelser i kroppen**



Takk for oss!

