



# Bio-hacking Your Body: Твій мануал суперсили

Науково підтвержені налаштування для твого «біологічного стартапу» від сімейного гінеколога Ірини Кавчук



## 1. Fuel: Паливо для системи (Харчування)

Якість твоїх клітин та рівень енергії залежать від того, що ти «заливаєш» у бак.

- **Різноманітність — це база:** Намагайся з'їдати **30 різних рослинних продуктів** на тиждень (різні овочі, фрукти, каші, горіхи, насіння). Це тренує твій імунітет.
- **Omega-3 для «процесора»:** Риба, волоські горіхи та насіння льону — це захист твого мозку та гормональної системи.
- **Стоп цукровим «гойдалкам»:** Надлишок солодких напоїв та фастфуду викликає стрибки інсуліну. Це веде до висипань на шкірі та «туману» в голові.
- **Гідратація:** Твоя норма — **30 мл води на 1 кг ваги**. Вода допомагає клітинам очищуватися та працювати швидше.



## 2. Reboot: Перезавантаження (Сон)

Сон — це не пауза, а час, коли твій організм «чистить кеш» та оновлює систему.

- **Режим 8–10 годин:** Саме стільки потрібно твоїй системі у підлітковому віці для росту та відновлення.
- **Digital Detox:** Вимикай екрани за **60 хвилин** до сну. Синє світло блокує мелатонін — гормон, який відповідає за якісне відновлення.
- **Клімат-контроль:** Найкраще мозок відновлюється у прохолоді (**18–20°C**).
- **Стабільність:** Лягати та вставати в один і той самий час — це найкращий спосіб налаштувати внутрішній годинник.



## 3. Interface: Гігієна на доказовому рівні

Твоє тіло — це екосистема. Головне правило: не заважай системі працювати.

- **Принцип самоочищення:** Внутрішні органи (вагіна) — це система, що очищується сама. Будь-які внутрішні промивання (спринцювання) руйнують захисний бар'єр.
- **Правило «Тільки зовні»:** Мити потрібно лише зовнішні органи. Використовуй тільки чисту воду або спеціальні засоби з **pH 3.8–4.5**. Звичайне мило занадто агресивне.
- **Напрямок руху:** Правило «спереду — назад» — критично важлива база для профілактики інфекцій.
- **Бавовняний захист:** Обирай білизну з натуральних тканин. Синтетика створює «ефект парника», у якому швидко розмножуються бактерії.
- **Гігієна + Спорт:** Обов'язково змінюй білизну та приймай душ одразу після тренування.



## System Alerts: Коли пора до лікаря?

Якщо ти бачиш ці сповіщення — це сигнал, що системі потрібна професійна допомога.



### Сигнали для дівчат:

- **Біль — це НЕ норма:** Якщо менструація змушує тебе пити сильні таблетки чи залишатися вдома — це привід перевіритися на ендометріоз.
- **Збій графіка:** Цикл коротший за 21 день або довший за 40 днів, чи його раптова відсутність.
- **Зміна «кольору та запаху»:** Нетипові виділення, свербіж або печіння в інтимній зоні.



### Сигнали для хлопців:

- **Набряк або біль:** Будь-який раптовий біль у калитці (яєчках) або зміна їхнього розміру — це терміновий привід для візиту до уролога.
- **Проблеми з «трафіком»:** Біль або печіння під час сечовипускання.
- **Зміни на шкірі:** Поява нетипових висипів, почервоніння чи виразок.



### Пам'ятай:

Візит до гінеколога чи уролога — це не страшно і не боляче. Це **професійний чек-ап**, який гарантує твою свободу та можливості в майбутньому. Це консультація саме Твого стану і Твого здоров'я.

Маєш питання? Запитуй у професіоналів, а не в Google.



[clinic.in.ua](http://clinic.in.ua)



[endometriosis.com.ua](http://endometriosis.com.ua)



Instagram: [@kravchuk\\_gynekologist](https://www.instagram.com/kravchuk_gynekologist) (підписуйтеся, запитуйте, усе конфіденційно та анонімно)



Вінниця, Львів, Тернопіль

м. Вінниця, кільцева дорога/с. Зарванці, вул. Зарічна, 40, запис 098 772 45 05

Будь архітектором свого здоров'я вже сьогодні!