

# ПЕРСОНАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ

От биохакера к биооптимизатору: почему управлять здоровьем станет новой нормой, в интервью VS рассказала управляющий «Велнес-клуба «Тихвинь» Алена Мазурак.

**Глобальный лайфстайл-тренд последних лет, который мы видим даже на уровне государственных программ, – это превентивный подход к своему здоровью и самочувствию. Почему потребность в нем сегодня стоит настолько остро?**

Знаете, в чем главный парадокс современной медицины? Она блестяще справляется с болезнями, но совершенно беспомощна в вопросах здоровья. Девять из десяти причин смертности в России – неинфекционные заболевания: сердечно-сосудистые, диабет, нейродегенеративные. Они не возникают внезапно. Они десятилетиями вызревают в организме, пока не проявятся симптомами. И традиционная система «придешь – вылечим» здесь работает как пожарная команда, приезжающая к уже полыхающему дому. Мы же предлагаем принципиально иной подход – не ждать пожара, а создать такую среду, где он просто не возникнет. Это и есть суть превентивной и персонализированной медицины – тренда, который не только определяет наше сегодня, но и будет актуален следующие десять-пятнадцать лет.

Но давайте сразу разделим два понятия: Lifespan – продолжительность жизни и Healthspan – продолжительность здоровой жизни. Можно дожить до 90 лет, последние 20 из них бороться с болезнями, а можно до 85 оставаться активным, ясно мыслящим и полным сил человеком. Какой вариант вы выбираете? Вся наша работа направлена на максимальное расширение Healthspan.

**Думаю, ответ очевиден. Но как это сделать? Как увеличить продолжительность здоровой жизни?**

Не через волшебные таблетки, а через глубокую аналитику и персональную стратегию. Основа всего – модификация образа жизни. Без этого любой, даже самый дорогой протокол, даст временный эффект. Это как поливать засохшее растение сверху – оно, конечно, позеленеет на день, но корни останутся сухими. А работать нужно с корнями.

**Расскажите об этом подробнее.**

Система строится на нескольких ключевых блоках диагностики и вмешательства. Первый – это генетика. Но не та, что расскажет о ваших «предках из пещеры». Мы говорим о секвенировании 174-х медицинских генов. И это не развлечение, а карта рисков. Скажем, узнать, что у вас есть полиморфизм в гене, отвечающем за метилирование фолиевой кислоты, значит получить возможность за 10-15 лет до возможной проблемы скорректировать диету и добавить нужную форму витамина B9 и тем самым или избежать этой проблемы, или максимально снизить ее влияние на организм. К тому

же, эти данные смотрятся не изолированно, а в связке с клиническим чек-апом и функциональными тестами, часто с привлечением алгоритмов ИИ для анализа больших данных.

Второй блок – метаболомика и митохондриальное здоровье. Этот уровень уже глубже классических анализов. Метаболомный анализ крови показывает продукты cellular activity – метаболиты. Их дисбаланс виден за годы, а то и десятилетия до появления болезни. Митохондрии – это наши энергетические станции. Их дисфункция лежит в основе усталости, старения и большинства хронических болезней. И важно не просто констатировать факт их «поломки», а сделать полный функциональный анализ: насколько эффективно они производят энергию, сколько производят побочных свободных радикалов. И уже затем назначить персональную программу «починки» с помощью специфических пептидов, кофакторов, дыхательных практик и так далее.



## PERSON | ОПЫТ

Третий очень важный блок – это непрерывный мониторинг глюкозы. Вот где настоящий детектив! Вы наконец-то увидите не абстрактный «сахар в крови», а вашу личную, уникальную реакцию на каждый кусочек пищи, на стресс, на недосып. Оказывается, у кого-то из-за гречки он взлетает выше, чем от шоколада, а у кого-то вечерний салат вызывает скачок из-за переизбытка кортизола. И в этом знании – огромная сила. Сила управлять своими рисками, ведь именно гликированные (пропитанные сахаром) белки – главная причина повреждения сосудов, ведущего к инфарктам и инсультам.

Четвертый фактор, на который важно обратить внимание: микробиом и здоровье мозга неразрывно связаны. Кишечник – наш «второй мозг», 90% серотонина производится там. Воспаление в кишечнике напрямую бьет по мозгу, запуская «туман в голове» и депрессию. Мы делаем расширенный анализ микробиома, чтобы понять, каких бактерий не хватает, а какие, наоборот, производят токсины. И работаем с этим через прецизионные пробиотики (подобранные под штамм, а не «йогурты в банке») и питание.

Ну и пятый момент – ментальное здоровье и стресс-менеджмент. И это не про «походи на йогу». Это про hard data. Мы используем трекары сна и вариабельности сердечного ритма (ВСР), чтобы измерить уровень стресса объективно. Часто оказывается, что у успешного и «спокойного» топ-менеджера ВСР на уровне человека перед сердечным приступом.

### Что происходит после того, как проведена столь тщательная диагностика?

Она дает возможность работать не с симптомом, а с причиной. Для этого нужно провести комплекс мер – восстановление сна, нормализация ритма жизни, добавление нутрицевтики для поддержки нервной системы, осознанные практики. Да, в протоколы входят и творчество, и музыка, и искусство – потому что они снижают кортизол и воспаление не хуже, чем некоторые таблетки.

### С чего начать?

Мы создали инструмент, который поможет разобраться в этом вопросе, – «Колесо велнес-баланса». В нем



“ **МЕТАБОЛОМНЫЙ АНАЛИЗ КРОВИ ПОКАЗЫВАЕТ ПРОДУКТЫ CELLULAR ACTIVITY – МЕТАБОЛИТЫ. ИХ ДИСБАЛАНС ВИДЕН ЗА ГОДЫ, А ТО И ДЕСЯТИЛЕТИЯ ДО ПОЯВЛЕНИЯ БОЛЕЗНИ.**

восемь граней: движение, питание, сон, стресс, детоксикация, углеводный обмен, здоровье ЖКТ и воспаление. Человек проходит онлайн-квиз, оценивая каждую сферу по 10-балльной шкале. Система сразу показывает «слабые звенья» и дает первые рекомендации. Это не заменяет глубокую диагностику, но дает отправную точку и мотивацию. Потому что мы можем управлять только тем, что можем измерить.

### Что дальше? Каким видите будущее своей сферы?

Будущее – за интеграцией данных, когда ваш умный браслет, данные непрерывного мониторинга глюкозы, результаты метаболомного анализа и генетический паспорт будут «говорить на одном языке» и давать конкретные персональные рекомендации в реальном времени. «Съешь сейчас горсть миндаля, чтобы сгладить глюкозный провал через двадцать минут» или «Сегодня твои митохондрии устали, лучше заменить интенсивные интервальные тренировки на йогу».

Мы движемся от биохакинга – иногда хаотичного применения технологий – к биооптимизации: осознанному, основанному на данных и абсолютно персональному управлению здоровьем. Это новая норма для тех, кто планирует не просто долгую, но и блестящую, полную сил жизнь. И она того стоит.

Подробности рассказали на «Форуме будущего» 30 и 31 октября 2025 года. Запись выступления в нашем Telegram-канале.

