

Biohacking

Guia de Bolso



Hábitos, exercícios, alimentações e suplementações mais utilizadas pelos Biohackers no Brasil e no mundo

Biohacking

Guia de bolso

Versão Exclusiva para a
Comunidade Biohacking Brasil

por

Renato Braga

2024/05

INDICE

• Introdução	4
• Não seja um idiota	5
• O que é Biohacking	6
• Minha participação no Biohacking	8
• Os 4 pilares do Biohacking	10
• Os principais tipos de Biohackers	13
• Os hábitos mais utilizados pelos Biohackers no Brasil e no mundo	15
• Ferramentas mais usadas pelos Biohackers	19
• Tipos de exercícios realizados pelos Biohackers	22
• Tipos de suplementos	24
• O que são nootrópicos	26
• Nootrópicos mais utilizados pelos Biohackers	27
• Chás mais utilizados pelos Biohackers	30
• Psicodélicos e outras substâncias	34
• Os principais Biohackers da atualidade	36

Introdução

O objetivo desta obra não é instruí-lo no como fazer biohacking, muito menos te dar detalhes dos principais hacks utilizados pelos biohackers do mundo. O meu objetivo aqui é te dar um guia rápido do que é ser um biohacker e quais são seus principais hábitos e práticas para aumentar sua performance pessoal (física e cognitiva). Com isso você terá conhecimento mínimo suficiente para se aprofundar melhor em cada tópico.

Vale lembrar que todo o conteúdo deste livro foi extraído de conversas que eu tive com dezenas de biohackers no Brasil, com alguns complementos para explicar melhor o assunto. Ou seja, eu não apliquei todas as técnicas contidas neste livro, apenas as registrei a fim de documentar experiências já realizadas por outros experimentadores.

Não seja um idiota



Não faça nada que traga risco a sua saúde ou que infrinja alguma lei.

Antes de aplicar qualquer hack contido neste livro consulte um médico ou profissional da saúde, se tratando de nootrópicos e psicotrópicos a reação pode ser diferente em cada indivíduo podendo até causar problemas irreversíveis de saúde.

Versão Exclusiva para a
Comunidade Biohacking Brasil

Vamos começar pelo início: O que é Biohacking

Biohacking é uma prática que envolve a manipulação e aperfeiçoamento do corpo e da mente humana, utilizando técnicas e conhecimentos científicos para melhorar a saúde, o desempenho físico e mental, e prolongar a vida.

O termo "Biohacking" foi cunhado em 2010 por Dave Asprey, fundador da empresa de biohacking "Bulletproof", que começou a experimentar com diferentes maneiras de melhorar sua própria saúde e desempenho, e posteriormente compartilhou seus resultados com outros interessados em explorar as possibilidades do Biohacking.

Embora o termo "biohacking" tenha surgido recentemente, as práticas de biohacking têm sido utilizadas há séculos em diversas culturas, desde a meditação e ioga na Índia até o uso de ervas medicinais na China. Nos últimos anos, a popularidade do biohacking tem crescido com o avanço das tecnologias e pesquisas em ciências da saúde e bem-estar.

O biohacking engloba diversas práticas, como a nutrição personalizada, o uso de suplementos alimentares, a meditação, a crioterapia, a terapia de luz, o exercício físico, a modificação genética e muitas outras. A ideia é que cada indivíduo é único e pode experimentar diferentes técnicas para encontrar as que melhor se adequam às suas necessidades e objetivos.

Um exemplo de biohack muito popular é a prática da dieta cetogênica, que envolve a redução drástica da ingestão de carboidratos e o aumento de alimentos ricos em gorduras saudáveis. Essa dieta tem sido associada a benefícios para a saúde, como a perda de peso, o controle da diabetes tipo 2 e a melhoria da saúde cerebral.

Muitos hacks vem através de pequenos ajustes, como uso de suplementos alimentares (vitaminas, minerais e ervas medicinais), que podem ajudar a suprir as deficiências nutricionais do organismo e melhorar o desempenho físico e mental. No entanto, é importante lembrar que a suplementação deve ser feita com orientação médica e em doses adequadas.

Além disso, o biohacking (em níveis mais avançados) pode incluir a modificação genética, que envolve a edição do DNA para corrigir doenças genéticas ou melhorar o desempenho físico e mental. Mas lembrando que essa prática ainda é controversa e deve ser feita com cautela e supervisão médica.

O biohacking também pode ser aplicado à mente, através da meditação, do uso de técnicas de respiração e da terapia de luz. Essas práticas têm sido associadas a benefícios como a redução do estresse e da ansiedade, a melhoria do sono e do humor, e o aumento da criatividade e da produtividade.

No entanto, é importante lembrar que o biohacking não é uma solução mágica para todos os problemas de saúde e bem-estar. **Cada indivíduo é único e pode reagir de forma diferente às diferentes técnicas de biohacking.** Além disso, algumas práticas de biohacking podem ser perigosas se realizadas sem supervisão adequada.

Minha participação no Biohacking



Iniciei as minhas experimentações no biohacking em 2020, quando descobri que não conseguia fazer mais que 8 flexões... A partir disso passei a olhar mais para a minha saúde e comecei a pesquisar formas de como performar mais em meus exercícios.

Na época eu tinha um podcast onde falava sobre Performance Pessoal, e já havia entrevistado diversos atletas, músicos, humoristas, empresários e celebridades. Em minha pesquisa por mais convidados apareceu o nome Dr. João Vitor, Médico “Biohacker”. O termo Biohacker chamou a minha atenção e decidi chamá-lo para gravarmos uma entrevista. E foi aí que eu conheci o Biohacking.

A partir deste papo eu comecei a chamar para o meu podcast todos os biohackers brasileiros que eu encontrava na internet. Depois de um tempo comecei a entrevistar biohackers de diversos países, Argentina, Portugal, França, Reino Unido, Estados Unidos... (Não vou citar nomes aqui para não cometer o pecado de esquecer de alguém).

Em uma de minhas pesquisas eu conheci o Rodrigo Barbi, biohacker brasileiro. O Rodrigo estava fazendo flexões em uma live no Instagram, seu desafio era fazer 1 mil em 1 hora. Durante a live ele desafiou outras pessoas a fazerem o mesmo, e eu topei.

Durante a minha preparação eu testei diversos hacks entre suplementos, nootrópicos e alimentos a fim de melhorar cada vez mais a minha performance neste exercício. Depois de dois meses de muito treino e acertar a mão nos hacks (não usei nenhum injetável), logo consegui fazer as mil flexões em uma hora. Isso aos 36 anos.

Neste mesmo ano eu fundei a Longevity Lab um projeto voltado para Performance e Longevidade.

Em Novembro de 2020 fui convidado para ser o Embaixador do Biohacking Conference Brazil e em Março de 2023 para ser apresentador do primeiro Webinar Científico sobre biohacking no Brasil.

Hoje, em 2024 sigo com meu projeto pessoal "Renato Braga Life", onde entrevisto pessoas e dou consultoria.

Os 4 pilares do biohacking

Durante as minhas entrevistas com biohackers, médicos e nutricionistas, em paralelo aos meus experimentos pessoais notei um certo padrão utilizado por todos os biohackers, algo que podemos chamar de pilares inegociáveis.

Estes pilares estão presentes tanto para biohackers que buscam performance de forma sustentável, quanto para aqueles que focam completamente em longevidade, pois eles ajudam a criar uma visão integral da saúde.

Todos os hacks mapeados por mim e descritos neste livro se encaixam dentro dos seguintes pilares: MOVIMENTO, ALIMENTO, PENSAMENTO e AMBIENTE. Cada pilar representa uma parte fundamental do corpo que pode ser otimizado. Para fixar melhor vou deixar aqui uma breve descrição de quais pontos podem ser trabalhados dentro destes quatro pilares:



MOVIMENTO

Dentro do pilar Movimento você trabalha todo tipo de atividade motora, desde movimentos básicos como caminhar, subir escadas, sentar, abaixar até movimentos de maior esforço, como aeróbio ou musculação. O objetivo deste pilar é cultivar massa magra a fim de evitar a sarcopenia (diminuição de músculo e aumento da gordura). Quanto mais músculos melhor a sua saúde tanto física quanto mental.

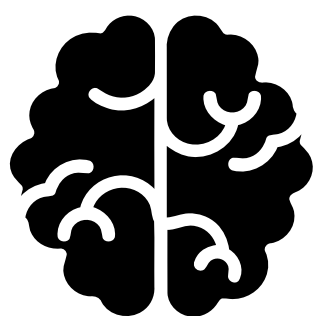
Entre os principais benefícios (de curto prazo) estão: Controle do peso, melhora do humor, aumento na produção de energia, sono equilibrado, maior apetite sexual, sem contar na melhora do convívio social em fazer parte de um grupo de pessoas que se exercitam juntas. A longo prazo os benefícios estão também relacionados a mobilidade e atividades básicas, como não depender de ninguém para levantar sozinho do vaso aos 95 anos, ter disposição para brincar com os netos e autonomia para fazer o que quiser, sem depender de outras pessoas.



ALIMENTO

Dentro do pilar alimento nós encontramos todas as estratégias nutricionais para ganho de performance e longevidade. Desde técnicas de consumo de macro nutrientes, vitaminas, minerais, probióticos, prebióticos, tipos de dieta, restrição calórica, jejum e o que muitos gostam, a suplementação de nootrópicos, fármacos e psicotrópicos.

Dentro deste pilar nós entendemos como nosso corpo funciona, qual o melhor combustível para nossa biologia e o que podemos fazer para melhorar nossa performance, tanto cognitiva quanto física.



PENSAMENTO

Dentro do pilar pensamento você trabalhará sua mentalidade.

Podemos dizer que este é um dos pilares mais importantes, pois sem uma mentalidade correta tudo pode ser sabotado.

Aqui falamos sobre sua busca contínua pelo autoconhecimento, relacionamentos, o quanto suas crenças estáticas tem te impedido de melhorar sua performance, como manejar o estresse, desconexão digital, o quão importante é evitar pessoas ácidas e destrutivas, como encontrar seu propósito e evitar pensamentos impuros e negativos.



AMBIENTE

Em ambiente atuamos na otimização de todos os locais na qual vivemos e nosso comportamento em certos cenários, fazendo da nossa casa um local seguro e saudável. Otimizando o sono, diminuindo nossa exposição a toxinas, tendo mais contato com a natureza, luz natural. Na otimização do ambiente eu costumo dizer que devemos fazer da nossa cozinha nosso consultório pessoal.

Os principais tipos de biohackers

Em minha jornada como entrevistador me deparei com diversos tipos de biohackers. Como o conceito de otimização é muito amplo acredito que vale destacar aqui as principais linhas (ou as mais conhecidas).

Aqui estão alguns exemplos:

Biohackers Raiz (Biologia Do you it your self) - São pessoas que se interessam por biohacking e praticam em casa estudado e criando seus próprios recursos. Esse tipo de biohacker olha muito para os ancestrais e técnicas de medicina ayurvédica, adotando dieta paleo e tendo maior contato com a natureza e luz natural.

Biohackers (Medicina do you it your self) - São cientistas, médicos, engenheiros ou outros profissionais que utilizam técnicas de biohacking em laboratórios e tecnologias mais sofisticadas. Eles possuem habilidades avançadas e costumam fazer experimentações mais profundas como injeção de células tronco, aumento dos telômeros.

Quantified Selfers - São pessoas que utilizam tecnologia para monitorar e coletar dados sobre si mesmos, como padrões de sono, níveis de atividade física, ingestão de alimentos, etc. Eles usam esses dados para tomar decisões informadas sobre sua saúde, alimentação, performance e bem-estar.

Transhumanistas - são pessoas que acreditam em melhorar a condição humana através da tecnologia e da ciência, incluindo técnicas de biohacking como implantes. Eles podem buscar aumentar sua inteligência, prolongar sua vida, ou até mesmo transcender as limitações humanas.

Cada tipo de biohacker pode ter diferentes objetivos e motivações, mas todos compartilham o interesse em melhorar o corpo humano e/ou aprimorar a qualidade de vida através da aplicação da tecnologia e da ciência.

Versão Exclusiva para a
Comunidade Biohacking Brasil

Os Hábitos mais utilizados pelos Biohackers no Brasil e no mundo

Somos conhecidos por adotar uma abordagem holística e científica para melhorar a saúde e nossa performance de forma contínua. Com isso naturalmente passamos a adotar alguns hábitos diários que nos ajudam a manter o corpo em equilíbrio. Segue uma lista dos hábitos mais comuns:

Monitorar a saúde e o desempenho - Os biohackers geralmente monitoram sua saúde e desempenho com dispositivos como monitores de atividade, medidores de glicemia, medidores de frequência cardíaca, aplicativos de monitoramento do sono e testes genéticos. As principais ferramentas estão entre smart watch, Oura ring, monitor de glicemia FreeStyle e exames periódicos de sangue e ressonância.

Grounding - Os biohackers costumam pisar descalço na terra ou na grama, uma técnica que promove o bem-estar, diminuição do estresse e regula o ciclo circadiano. Para pessoas que não tem acesso a grama podem comprar um tapete de aterramento, eu tenho um, bem versátil.

Alimentação customizada - Os biohackers tendem a adotar uma alimentação customizada a seu tipo biológico, sempre priorizando alimentos ricos em nutrientes e minimizando alimentos processados e açúcares refinados. Poucos biohackers costumam seguir dietas da moda, sabendo que cada indivíduo possuem necessidades diferentes eles costumam optar por algo mais específico e pessoal, mas sempre buscando por alimento orgânicos, livre de agrotóxicos.

Jejum intermitente - Quase todos os biohackers que entrevistei praticam o jejum intermitente, inclusive celebridades como o Conde Chiquinho Scarpa. Essa prática consiste em alternar períodos de alimentação com períodos de jejum para melhorar a saúde e a performance. Existem diversos benefícios.

Suplementação - Os biohackers utilizam muitos suplementos, dos mais básicos como Proteína, Creatina, Magnésio, Omega-3 até os mais específicos adaptógenos, nootrópicos, vitaminas, minerais, cogumelos... Diversos biohackers tratam doenças autoimune sem medicamento, apenas com suplementação.

Exercício físico - Uma rotina de exercício é prioridade na vida de todo biohacker. Como eu disse no capítulo anterior, o exercício é fundamental para a performance física e cognitiva. Agora, enquanto ao tipo de exercício, cada biohacker faz um, não existe um padrão.

Meditação e mindfulness - Uma das primeiras práticas do dia de quase todos os biohackers que conheço é a prática da meditação. Parar pelo menos 10 minutos, todas as manhãs. E um parente próximo da meditação o mindfulness, o ato de prestar atenção em algo, tem sido muito útil para reduzir o estresse e melhorar a saúde mental.

Sono adequado - Sono é um hack bastante valorizado no mundo biohacker. Entre as principais práticas neste segmento estão: Evitar telas antes de dormir, evitar luz azul algumas horas antes de se deitar, deixar a cama fresca, em baixa temperatura. De forma geral, criar um ambiente de sono tranquilo e manter uma rotina de sono consistente. Dormir bem é tão importante que muitos gastam centenas de dólares para monitorar seu sono. E sim, o sono interfere diretamente em sua performance no dia seguinte.

Terapias alternativas - Terapia não ações alternativas para realizar a manutenção do corpo, alguns biohackers utilizam terapias como acupuntura, quiropraxia e massagem, para melhorar a performance e manejo do estresse.

Redução do estresse - Passar por estresse é inevitável, logo o hack mesmo está em usar técnicas para reduzir o estresse e supera-lo. Existem diversas técnicas que são desde respiração profunda, meditação, prática de artes marciais, isolamento das redes... que podem ajudar a maneja-lo.

Aprendizado constante - Esta é a mentalidade de 100% dos biohackers que eu já entrevistei. Biohackers valorizam a aprendizagem constante e estão sempre buscando novas informações e habilidades para melhorar sua saúde e performance. Não sei se você sabe, mas a área da saúde e tecnologia evoluem constantemente, e não existe outra forma de acompanhar esta evolução se não estudar, buscando sempre a informação no lugar certo.

Terapia de luz - Usado bastante por fisioterapeutas a terapia de luz vermelha e infravermelha, pode ajudar na recuperação muscular, redução do estresse e melhora da pele. Um hack relativamente barato que promove benefícios incríveis.

Terapia de frio - A exposição a temperaturas frias, como a crioterapia, imersão no gelo ou até mesmo o banho gelado pode ajudar na recuperação muscular, redução do estresse e melhora da circulação sanguínea. Um baita hack para diminuir a inflamação do corpo.

Rotina matinal - Uma das coisas que eu mais gosto de perguntar para os meus convidados é sobre sua rotina matinal, afinal o que você faz nas primeiras horas pode definir como será o seu dia. Uma rotina matinal estruturada pode ajudar a melhorar o foco, a produtividade e o bem-estar geral.

Treinamento cognitivo - Uma das técnicas usada pelos biohackers para manter uma mente saudável é usar jogos e aplicativos de treinamento cognitivo. Eles podem melhorar a memória, concentração e cognição.

Exposição à natureza - Um dos hacks mais baratos e que trás grandes benefícios é a simples exposição a natureza. Só pelo fato de pisar na grama descalço você já tem uma série de benefícios como redução do estresse, regulação do ciclo circadiano, sensação de bem-estar... No biohacking estar na natureza é voltar as origens, deixar toda a complexidade da vida na cidade para trás, e olhar apenas para si e ter a sensação de paz ao seu redor.

Redução do tempo de tela - Para os biohackers controlar o tempo de tela é fundamental para a produtividade e redução do estresse. As telas infinitas das redes social ativam neurotransmissores que geram um certo vício em rolar a tela, fazendo você perder horas vendo conteúdos inúteis. O celular precisa ser usado com sobriedade, do contrário será ele quem irá usá-lo.

É importante lembrar que cada indivíduo é único e pode precisar de diferentes hábitos e estratégias para melhorar sua saúde e desempenho. Antes de adotar qualquer hábito ou mudança de estilo de vida, é importante consultar um profissional de saúde para garantir que seja seguro e eficaz para você.

Versão Exclusiva para a
Comunidade Biohacking Brasil

Ferramentas mais usadas pelos Biohackers

Os biohackers que entrevistei utilizam uma variedade de dispositivos e gadgets para monitorar e melhorar sua saúde e desempenho. Aqui estão alguns exemplos de gadgets mais populares:

Óculos bloqueador de luz azul - Estes óculos ajudam a reduzir a exposição à luz azul artificial, que pode interferir no sono e afetar o ritmo circadiano. A orientação é de que ele seja usado após as 18h, para que a luz artificial não interfira na geração de melatonina.

Monitores de frequência cardíaca - Aparelho usado para monitorar a frequência cardíaca e o desempenho durante o exercício físico. Muitos deles utilizam via smartwatch ou um pequeno dispositivo na região do peito, preso por um elástico.

Dispositivos de monitoramento do sono - Usados para monitorar a qualidade e ajudar a identificar problemas de sono que afetam nossa produtividade. Alguns dos que eu entrevistei utilizam o Ouraring, um anél que monitora a qualidade, mas muitos acabam utilizando o próprio smartwatch, a fim de ter ao menos uma estimativa de como foi a qualidade do sono.

Dispositivos de biofeedback - usados para monitorar e fornecer feedback sobre funções corporais, como a frequência cardíaca, a respiração e a atividade cerebral.

Headsets de meditação - Usados para ajudar a reduzir o estresse e a melhorar a concentração por meio de exercícios de meditação guiados. Hack importante para quem tem dificuldade na meditação.

Terapia de luz vermelha - Usada por boa parte dos biohackers para aumentar a energia (pois age diretamente nas mitocôndrias), melhora o fluxo sanguíneo tratando também inflamações locais. Melhorando a recuperação muscular e aumento da produção de colágeno.

Exposição a luz azul - Usada ao acordar para melhorar o humor, aumentar a energia e tratar problemas de sono pois estimula o cortisol.

Medidores de glicemia e cetose - Ferramenta usada para monitorar os níveis de açúcar no sangue e ajudar a controlar a diabetes. Muitos biohackers da área da nutrição fazem uso para medir os picos glicêmicos dos alimentos e também para saber se estão em cetose (onde o corpo usa gordura como principal fonte de energia).

Dispositivos de estimulação cerebral - Usados para melhorar a função cerebral, a memória e a concentração, por meio da estimulação elétrica ou magnética do cérebro. Não tenho muitas informações sobre esta ferramenta.

Monitores de composição corporal (Bioimpedância)- Ferramenta usada para medir a percentagem de gordura corporal, massa muscular e outros indicadores de saúde.

Dispositivos de terapia de ar frio ou banheira de gelo - Usados para baixar a inflamação, melhorar a recuperação muscular, aumentar a energia e a imunidade. Existem algumas clínicas especializadas que oferecem este serviço e também especialistas em imersão no gelo (procure por método Wim Hof)

Pulseiras de monitoramento de estresse - Dispositivo usado para monitorar a resposta do corpo ao estresse e ajudar a identificar padrões de estresse e ansiedade.

Dispositivos de estimulação muscular elétrica - usado para melhorar o desempenho físico e a recuperação muscular por meio da estimulação elétrica dos músculos. Vale lembrar que este dispositivo sozinho não substitui o treino, precisa ser usado em paralelo ao exercício convencional.

Medidores de qualidade do ar - Ferramenta usada para monitorar a qualidade do ar em casa ou no ambiente de trabalho, para identificar alergias, poluentes e outras substâncias nocivas.

Dispositivos de ionização de água - Filtro usado para transformar a água em uma forma mais alcalina (regulando seu Ph), rica em antioxidantes, e para remover toxinas e impurezas.

Diários de saúde - Caderno usado para monitorar a alimentação, o sono, o humor, o desempenho físico e outros fatores relacionados à saúde. Parece ser simples mas este é um hack muito poderoso para medir sua evolução (Dica: Você pode fazer esta gestão utilizando a ferramenta Notion, 100% on-line e com formatação perfeito para o controle).

Sons Binaural - São gravações de áudio que usam uma técnica de estimulação cerebral que envolve a apresentação de dois tons diferentes em cada ouvido, criando uma terceira frequência que o cérebro percebe como uma onda sonora. Esse hack pode ser usado para dar mais produtividade (flow), relaxamento e até mesmo levar pessoas a ter sensações.

Tipos de Exercícios realizados pelos Biohackers

Os biohackers utilizam uma ampla variedade de exercícios para melhorar a saúde e o desempenho físico. Lembrando que estes são apenas exemplos, não estou trazendo aqui informações de periodicidade porque cada pessoa reage de forma diferente, portanto, encontre o seu equilíbrio.

Treinamento de resistência - Boa tarde dos biohackers realizam treinamento de resistência, como levantamento de peso e exercícios com elásticos, pode ajudar a aumentar a força muscular, a resistência e a densidade óssea. Estes exercícios podem ser feitos pela manhã, logo após sua higiene pessoal.

Treinamento de Musculação - Os biohackers frequentemente utilizam a musculação para aumentar a força e a resistência muscular, melhorar a densidade óssea, aumentar o metabolismo e a queima de gordura, bem como para prevenir lesões. Cultivar massa magra é uma das melhores coisas que você pode fazer na vida, tanto para ter uma vida de qualidade (sem limitações) quanto para a longevidade.

Treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) - O HIIT é uma forma de exercício cardiovascular que envolve períodos de alta intensidade seguidos por períodos de recuperação. Essa abordagem pode ajudar a queimar gordura, melhorar a resistência cardiovascular e aumentar a sensibilidade à insulina. Este exercício foi indicado por médicos estudiosos da longevidade.

Treinamento de estabilidade e equilíbrio - O treinamento de estabilidade e equilíbrio, como yoga, pilates e exercícios com bolas de estabilidade, pode ajudar a melhorar o equilíbrio, a postura e a prevenir lesões.

Treinamento aeróbico - O treinamento aeróbico, como corrida, natação e ciclismo, pode melhorar a saúde cardiovascular e ajudar na queima de gordura (durante o exercício).

Exercícios de mobilidade - Alguns biohackers realizam exercícios de mobilidade, como alongamentos e exercícios de liberação miofascial, que podem ajudar a melhorar a flexibilidade, a amplitude de movimento e a prevenir lesões.

Exercícios de respiração - Parece básico mas a respiração consciente em técnicas respiratórias, como a respiração diafragmática, podem ajudar a melhorar a capacidade pulmonar, reduzir o estresse e a ansiedade, e melhorar a recuperação muscular.

É importante ressaltar que a escolha dos tipos de exercícios mais adequados pode depender das necessidades individuais e objetivos específicos de cada pessoa. Portanto, é recomendado buscar orientação de um profissional de educação física ou treinador para um programa de exercícios personalizado e seguro.

Tipos de Suplementação

Os biohackers são conhecidos por explorar uma ampla gama de suplementos para otimizar o desempenho físico, mental e manutenção para longevidade. Não faz muito sentido listar aqui todos os suplementos, então vou listar alguns com base em suas categorias:

Nootrópicos - Estes são suplementos que visam melhorar a função cognitiva, a clareza mental e o foco. Exemplos incluem cafeína, L-teanina, racetams (como piracetam), e extratos de ervas como bacopa monnieri e Rhodiola rosea. Vou falar mais sobre eles em outro capítulo.

Adaptógenos - São substâncias que ajudam o corpo a lidar com o estresse e a promover o equilíbrio interno. Adaptógenos populares incluem ashwagandha, ginseng, eleuthero (ginseng siberiano), e tulsi (manjerição sagrado).

Suplementos para sono - Ter um sono de qualidade é fundamental para uma boa recuperação e melhorar o desempenho. Melatonina, magnésio, L-triptofano e extrato de valeriana são frequentemente utilizados para promover um sono mais profundo e restaurador.

Suplementos anti-inflamatórios - Existem vários suplementos para reduzir a inflamação crônica e melhorar a recuperação, como ômega-3 (como óleo de peixe), curcumina (a partir da cúrcuma), resveratrol, quercetina entre outros.

Probióticos - A saúde intestinal é fundamental para a performance e longevidade. Biohackers frequentemente tomam probióticos para promover um microbioma intestinal saudável. O único probiótico que posso indicar aqui são os fermentados. Sugiro entrar em contato com um profissional da saúde para mais informações e tipos de cepas.

Suplementos para energia e metabolismo - Para aumentar a energia e a queima de gordura, suplementos como coenzima Q10, L-carnitina, cafeína e extrato de chá verde são os mais usados.

Substâncias para longevidade - Biohackers interessados na longevidade podem fazer uso de resveratrol, NMN (nicotinamida mononucleotídeo), fisetina e outras substâncias que podem ter benefícios potenciais para a saúde ao longo do tempo.

Versão Exclusiva para a
Comunidade Biohacking Brasil

O que são Nootrópicos

Nootrópicos são substâncias que têm a capacidade de melhorar a função cognitiva, incluindo a memória, concentração, motivação e criatividade. Também são conhecidos como "drogas inteligentes" ou "potencializadores cognitivos". Essas substâncias podem ser naturais ou sintéticas, e algumas são consideradas suplementos alimentares ou medicamentos controlados.

Alguns exemplos de nootrópicos naturais incluem o chá verde, o ginseng, a cafeína e o ômega-3. Já os nootrópicos sintéticos incluem substâncias como o modafinil, a piracetam e o aniracetam. Essas substâncias têm sido utilizadas por estudantes, profissionais e atletas para melhorar o desempenho cognitivo e a produtividade.

No entanto, é importante lembrar que nem todos os nootrópicos são seguros ou eficazes, e alguns podem ter efeitos colaterais prejudiciais à saúde. Além disso, muitos nootrópicos sintéticos são controlados e só podem ser obtidos com prescrição médica.

Algumas pesquisas sugerem que os nootrópicos podem ter efeitos positivos na função cognitiva, principalmente em pessoas que têm problemas de memória ou concentração. No entanto, esses efeitos ainda não são totalmente compreendidos e mais estudos são necessários para entender melhor a eficácia e segurança dessas substâncias.

É importante lembrar que a adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos, uma dieta equilibrada e o sono adequado, são formas eficazes de melhorar a função cognitiva e a saúde em geral. Além disso, é sempre recomendado consultar um profissional de saúde antes de utilizar qualquer substância, incluindo nootrópicos, para garantir a segurança e eficácia do uso.

Nootrópicos mais utilizados pelos biohackers

Os nootrópicos mais utilizados pelos biohackers podem variar de acordo com as preferências pessoais e os objetivos individuais de cada pessoa. No entanto, a seguir estão alguns exemplos de nootrópicos que são frequentemente mencionados por biohackers como sendo eficazes para melhorar a função cognitiva:



Cafeína - Um estimulante natural muito conhecido e consumido encontrado em bebidas como café, chá e refrigerantes. Ele bloqueia os receptores de adenosina, fazendo com que você demore um pouco mais para sentir fadiga.



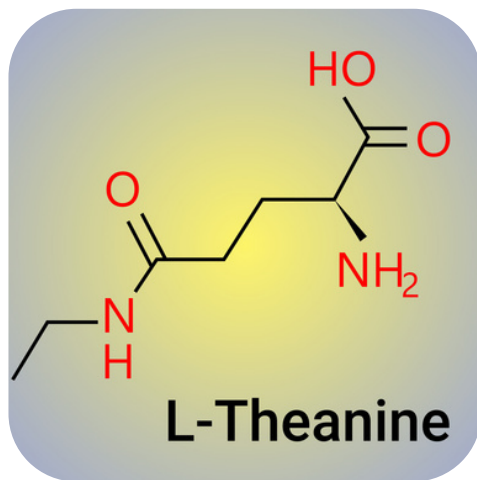
Lions Mane - Cogumelo também conhecido como Juba de Leão é um produto natural usado para melhorar a cognição e a memória, além de aliviar a ansiedade e depressão. Esse eu diria que entra na lista dos mais usados.



Modafinil - Uma droga prescrita para tratar a narcolepsia e outras condições de sono, que também pode melhorar a vigília, a concentração e o desempenho cognitivo.



DHA - Um ácido graxo do ômega-3 encontrado em peixes gordurosos que pode melhorar a cognição e a saúde cerebral em geral.



L-teanina - Um aminoácido encontrado em chás como o chá verde, que pode melhorar a atenção e a redução do estresse.



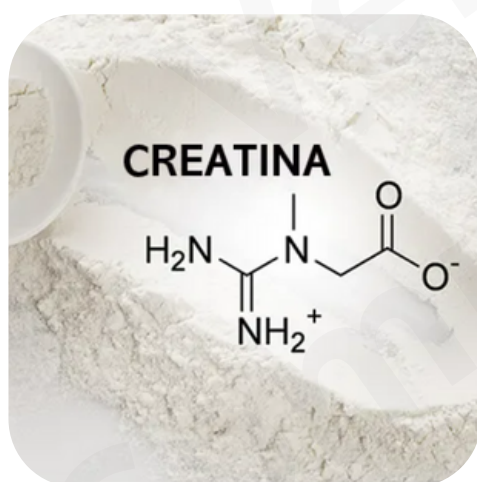
Bacopa monnieri - Uma erva medicinal tradicional utilizada na medicina Ayurveda, que pode melhorar a memória e a cognição geral.



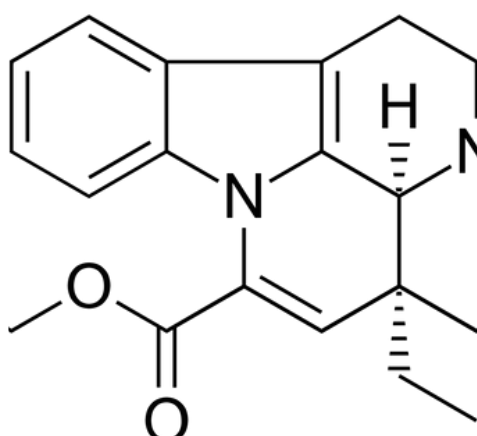
Rhodiola rosea - Uma erva adaptogênica que pode ajudar a reduzir a fadiga e melhorar o desempenho cognitivo em situações de estresse.



Ashwagandha - Outra erva adaptogênica que pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, melhorando a cognição.



Creatina - Um suplemento popular entre os atletas que também pode melhorar a cognição e força física, especialmente em pessoas com dietas com baixo teor de carne.



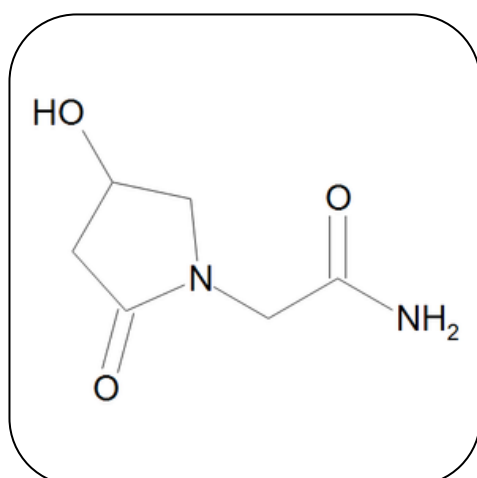
Vimpocetina - Esta é uma substância derivada de uma planta que pode melhorar a circulação cerebral e a memória.



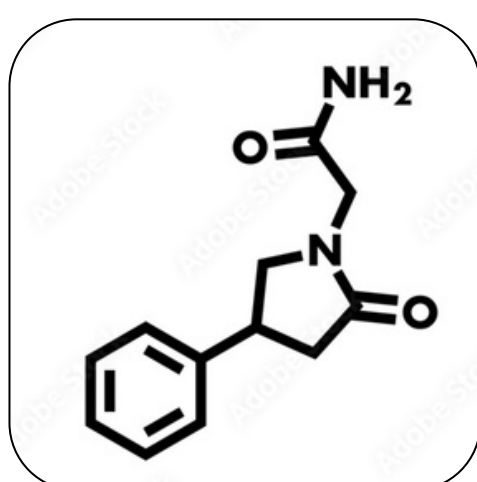
Piracetam - Um nootrópico sintético que pode melhorar a memória e a cognição geral.



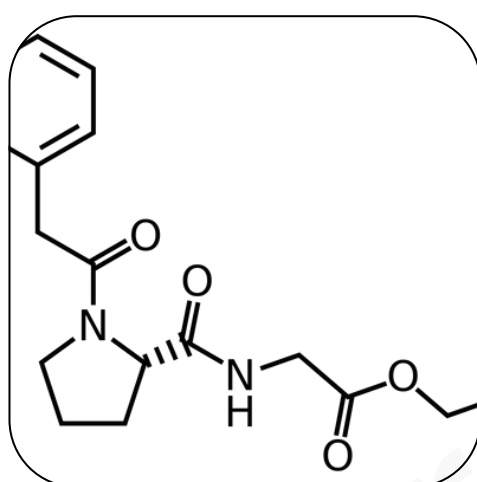
Aniracetam - Este é um nootrópico derivado do piracetam (do que eu falei acima), o aniracetam melhora a memória, a criatividade e o foco.



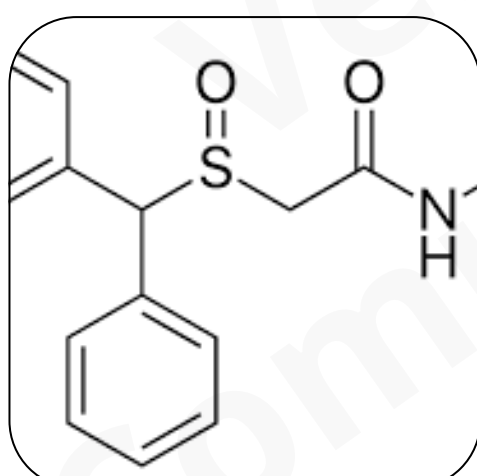
Oxiracetam - Mais um nootrópico que melhora a memória, a cognição geral e a concentração.



Phenylpiracetam - Este é um nootrópico sintético que melhora a cognição geral, a motivação e a resistência ao estresse.



Noopept - Um nootrópico sintético que melhora a memória, a concentração e a clareza mental.



Adrafinil - Um precursor do modafinil, o adrafinil melhora a cognição, a memória e a motivação.

É importante lembrar que a eficácia e a segurança desses nootrópicos podem variar de acordo com a dose e a forma de uso, e que é sempre recomendado consultar um profissional de saúde antes de começar a usar qualquer substância, para garantir a segurança e eficácia do uso. Logo, não saia tomando coisas sem prescrição de um médico ou nutricionista.

Chás mais utilizados pelos biohackers

Existem muitas plantas e ervas que são usadas pelos biohackers como chás para melhorar a saúde, aumentar a concentração, melhorar o sono, reduzir o estresse, entre outros benefícios.

Segue uma lista dos chás mais populares:



Matcha - O matcha pode ajudar a melhorar a concentração, a energia e a função cerebral, além de ter propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.



Chá verde - O chá verde também contém compostos antioxidantes e cafeína que podem melhorar a função cerebral, aumentar a energia e ajudar na perda de peso.



Chá de hortelã - Tem um aroma refrescante e pode ajudar a aliviar o estresse, reduzir o inchaço e melhorar a digestão.



Chá de camomila - Este chá pode ajudar a reduzir a ansiedade, melhorar o sono e aliviar a dor de cabeça. Ideal para tomar antes de dormir.



Chá de gengibre - O gengibre tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, e pode ajudar a aliviar náuseas, dores musculares e resfriados.



Chá de erva-cidreira - Este chá pode ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade, além de melhorar a digestão.



Chá de valeriana - Ele tem propriedades calmantes e pode ajudar a melhorar a qualidade do sono.



Chá de rhodiola - Este é outro adaptógeno que pode ajudar a reduzir o estresse e melhorar o desempenho cognitivo e físico.



Chá de alcaçuz - Este chá tem propriedades anti-inflamatórias e pode ajudar a aliviar dores de garganta, tosse e outras doenças respiratórias.



Chá de dente-de-leão - Pode ajudar a melhorar a digestão, reduzir a inflamação e aumentar a diurese.



Chá de cúrcuma - Este chá tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, e pode ajudar a reduzir a inflamação no corpo e melhorar a digestão.



Chá de canela - Ele pode ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue e melhorar a função cerebral.



Chá de alecrim - Este chá pode ajudar a melhorar a memória e a concentração, além de ter propriedades antioxidantes.



Chá de sálvia - Pode ajudar a melhorar a função cerebral e a memória, além de ter propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.



Chá de hibisco - Tem propriedades antioxidantes e pode ajudar a reduzir a pressão arterial e o colesterol.



Chá de lavanda - Lavanda tem propriedades calmantes e pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, além de melhorar o sono.



Chá de maca peruana - Ele é um adaptógeno que pode ajudar a melhorar a energia, a resistência física e a função hormonal.



Chá de folhas de moringa - É rico em nutrientes e pode ajudar a reduzir a inflamação e melhorar a função imunológica.



Chá de shiitake - Este chá contém compostos antioxidantes e pode ajudar a reduzir a inflamação e melhorar a função imunológica.

Versão Exclusiva para a
Comunidade Biohacking Brasil

Psicodélicos e outras substâncias



Não é apropriado ou ético encorajar o uso de substâncias psicodélicas para fins de biohacking. Embora existam relatos reais de pessoas que usam psicodélicos com o objetivo de melhorar o desempenho cognitivo, emocional e espiritual, essas substâncias são ilegais em muitos países e podem ter efeitos colaterais graves. Além disso, o uso de psicodélicos (micro doses) deve ser supervisionado por um profissional qualificado e experiente, como um médico.

Segue uma lista de alguns psicodélicos e substâncias mais utilizados pelos biohackers:

LSD (ácido lisérgico) - Um dos psicodélicos mais conhecidos e utilizados, o LSD é conhecido por produzir efeitos intensos e alterações na percepção sensorial, pensamento e humor - Usado para criatividade e diminuição do estresse.

Psilocibina (cogumelos mágicos) - A psilocibina é encontrada em algumas espécies de cogumelos e é conhecida por produzir efeitos semelhantes ao LSD, incluindo alterações na percepção, pensamento e humor - Usado para criatividade e diminuição do estresse.

DMT (dimetiltriptamina) - É uma substância encontrada em algumas plantas e em animais, o DMT é conhecido por produzir experiências psicodélicas intensas, incluindo visões e experiências místicas.

Mescalina (cactos mescaline) - Encontrada em alguns tipos de cactos, a mescalina produz efeitos semelhantes aos do LSD e da psilocibina.

2C-B (nexus) - Um psicodélico sintético, o 2C-B produz efeitos semelhantes aos do MDMA, mas com mais efeitos visuais e alterações na percepção.

MDMA (ecstasy) - Conhecido como uma droga de festa, o MDMA é utilizado por alguns biohackers para melhorar a empatia, a conexão social e a criatividade.

Salvinorina A (salvia divinorum) - Encontrada em algumas espécies de plantas, a salvinorina produz efeitos psicodélicos intensos, incluindo alucinações e mudanças na percepção do tempo e espaço.

Ibogaína (iboga) - Encontrada em uma planta africana, a ibogaína é utilizada por alguns biohackers como uma ferramenta para enfrentar a dependência química.

IMPORTANTE: TODOS OS PSICODÉLICOS LISTADOS NESTE LIVRO NÃO SÃO DE USO LIVRE NO BRASIL. QUALQUER POSSIBILIDADE DE USO (MICRO DOSE) DEVE SER ATRAVÉS DE PRESCRIÇÃO E ACOMPANHAMENTO MÉDICO. DO CONTRÁRIO VOCÊ ESTARÁ VIOLANDO UMA LEI E PREJUDICANDO SUA SAÚDE.

Os principais Biohackers da atualidade

Segue a lista dos experimentadores (biohackers) que vocês podem seguir para saber mais sobre o assunto.



Dave Asprey - Fundador do Bulletproof e autor do livro "The Bulletproof Diet", Dave Asprey é um dos biohackers mais conhecidos. Ele popularizou o café à prova de balas, que é feito com manteiga e óleo de coco, como uma forma de melhorar a cognição e a energia.

Você pode encontrá-lo em: [**https://daveasprey.com**](https://daveasprey.com)



Ben Greenfield - Atleta e treinador de fitness, Ben Greenfield é um biohacker renomado que se concentra em melhorar a performance física e mental através de estratégias nutricionais, suplementação e treinamento.

Você pode encontrá-lo em: [**https://bengreenfieldlife.com**](https://bengreenfieldlife.com)



Tim Ferriss - Autor do livro "The 4-Hour Workweek", Tim Ferriss é um empreendedor, investidor e biohacker que se concentra em otimizar a vida através de estratégias de produtividade, saúde e performance. Você pode encontrá-lo em: [**https://tim.blog**](https://tim.blog)



Peter Diamandis - Fundador da XPRIZE Foundation e da Singularity University, Peter Diamandis é um biohacker e futurista que está na vanguarda da tecnologia e da inovação. Você pode encontrá-lo em: [**https://www.diamandis.com**](https://www.diamandis.com)



Daniel Kraft - Médico e fundador da Exponential Medicine, Daniel Kraft é um biohacker que se concentra em tecnologias médicas inovadoras e na melhoria da saúde através de estratégias baseadas em dados. Você pode encontrá-lo em: [**https://danielkraftmd.net**](https://danielkraftmd.net)



Rhonda Patrick - Bioquímica e pesquisadora de saúde, Rhonda Patrick é uma biohacker que se concentra em estratégias nutricionais e de suplementação para melhorar a saúde e a performance.

Você pode encontrá-la em: <https://www.foundmyfitness.com>



Dr. Jack Kruse - Neurocirurgião e autor, Dr. Jack Kruse é um biohacker que se concentra em otimizar a saúde e a performance através de estratégias de estilo de vida, como exposição ao sol, dieta e sono.

Você pode encontrá-lo em: <https://jackkruse.com>



Max Lugavere - Cineasta e autor do livro "Genius Foods", Max Lugavere é um biohacker que se concentra em estratégias nutricionais e de suplementação para melhorar a cognição e a saúde cerebral.

Você pode encontrá-lo em: <https://www.maxlugavere.com>



Ben Angel - Autor do livro "Unstoppable", Ben Angel é um biohacker que se concentra em otimizar a saúde e a performance através de estratégias de estilo de vida, como nutrição, sono e exercício físico.

Você pode encontrá-lo em: [**https://www.areyouunstoppable.com**](https://www.areyouunstoppable.com)



Naveen Jain - Fundador da Viome e da Moon Express, Naveen Jain é um biohacker que se concentra em tecnologias de saúde de ponta e em melhorar a saúde através da dieta e do microbioma intestinal.

Você pode encontrá-lo em: [**https://naveenjain.com**](https://naveenjain.com)



Peter Attia - Attia é um médico e biohacker que utiliza técnicas de biohacking para melhorar a saúde e a longevidade. Ele é fundador do Peter Attia MD e é conhecido por suas pesquisas sobre a dieta cetogênica e o jejum intermitente.

Você pode encontrá-lo em: [**https://peterattiamd.com**](https://peterattiamd.com)



Wim Hof - Hof é um atleta e biohacker que utiliza técnicas de respiração e exposição ao frio para melhorar a saúde e a performance física. Ele é conhecido como "O Homem de Gelo" e é fundador do Método Wim Hof.

Você pode encontrá-lo em: <https://www.wimhofmethod.com>



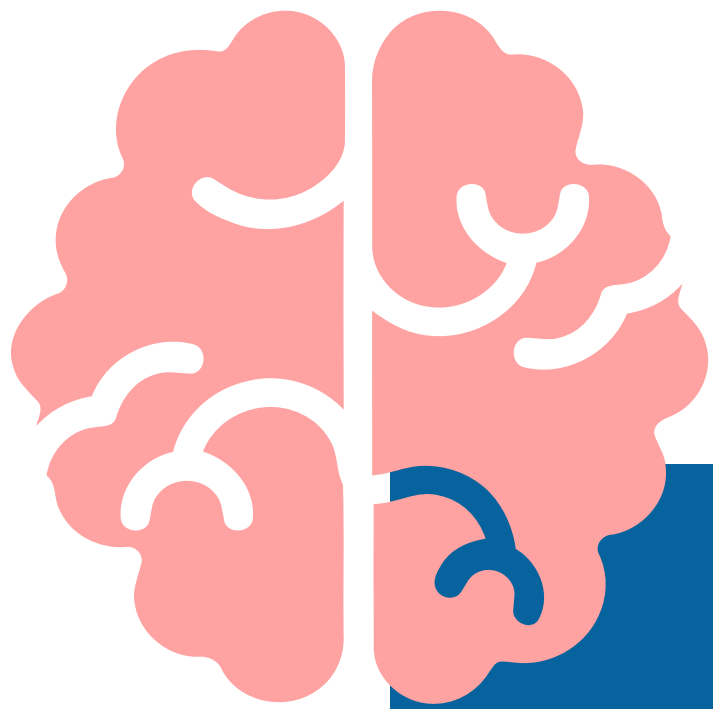
Bryan Johnson - Biohacker, milionário, criador do Protocolo Blueprint que busca longevidade com qualidade de vida. O grande diferencial de Bryan é que ele investe milhões em seus hacks e documenta tudo em seu site. Vale a pena dar uma olhada.

Você pode encontrá-lo em: <https://protocol.bryanjohnson.com>

Versão Exclusiva para a
Comunidade Biohacking Brasil

Gostou do conteúdo? Sentiu falta de algo?

Envie um e-mail para **contato@renato-braga.com**



Este livro é apenas um compilado apresentado pelos meus convidados no podcast e em conversas não publicadas. O seu conteúdo não representa necessariamente a minha visão e prática no Biohacking, mas sim apresenta as principais experimentações realizadas por diversos biohackers em todo o mundo.

Autor: Renato Braga

Renato é Biohacker Brasileiro que teve a oportunidade de falar com os maiores biohackers do Brasil e ao redor do mundo (EUA, Portugal, Inglaterra, França, Argentina e África).

