



הפורץ הנוצץ

רמי שכטר, בן 59, טוען שהגיל הביולוגי שלו 43 ומרגיש שהוא הכי חד שהיה בחייו. איך? בגיל 50 הבין את הכוח של תזונה ומשטר אימונים קפדני, המשפרים את המדדים הפיזיולוגיים והקוגניטיביים והפך לביו־האקר, פורץ למערכות ההפעלה של הגוף

גלי אוליבקוביץ'



בעידן הפוליטיקלי קורקט, לא מקובל לשאול אדם לגילו. את רמי שכטר אין צורך לשאול – הוא מנדב את התשובה באריכות: נולד לפני 59 שנים, בוגר מנהל עסקים, נשוי פלוס שלושה וסב לנכדה, גולש גלים כתחביב ו'ביו־האקר'. כשהיה בן 50, במסגרת חגיגות השמחה ובמבט מפוכח לעתיד, התחבט בשאלה כיצד ישפיע הגיל על יכולות הגלישה שלו. הרצון לשמר את היכולות הפיזיות הוביל אותו למסע שנמשך מעל עשור, שבמסגרתו למד וקרא ספרות מקצועית ומחקרים שנעשו על Longevity (אריכות ימים) וכך נחשף לתחום הביו־האקינג (Biohacking), המתמקד בניסויים עצמיים וביישום שיטות שונות לשיפור הפיזיולוגיה והביולוגיה של האדם. "מהמחקרים שקראתי הבנתי שדלקות הן גורם מספר אחת להאצת ההזדקנות. התחלתי לקחת תוספי תזונה, הורדתי את המזון המעובד מהתפריט והרגשתי מצוין, דלקות שהיו לי בגוף פשוט נעלמו".

מה זה בכלל ביו־האקר? "כמו שהאקר פורץ למערכת

מחשבים, ביו־האקר 'פורץ' למערכת ההפעלה של הגוף. מטרת הביו־האקינג היא לשפר את איכות החיים על ידי שיפור הביצועים הפיזיולוגיים והקוגניטיביים, ולהביא את מערכות הגוף לרמה הגבוהה ביותר של ביצועים וחיוניות. אפשר, למשל, להגדיל הורמון כמו סטסטורון בצורה טבעית עם מניפולציה על המוח, בעזרת תזונה, אימונים, תוספי תזונה ועוד. כשהסטטורון גבוה אתה מרגיש הרבה יותר צעיר מגילך הכרונולוגי. זה בעיניי השלב הכי דרמטי בהתפתחות האישית, כי אדם לא יכול להיות בשיא ולהיות חד כשמצבו הפיזי ירוד. דוגמה נוספת לקיצורי דרך היא בשיטת האימונים. בעבר התאמנתי בחדר הכושר כשעה וכיום האימון שלי נמשך כ-20 דקות. השינוי הוא ריכוז האימונים במסת השריר. מסת שריר גבוהה מהווה שכבת הגנה לשלד ומצמצמת את הנזקים מנפילות ומפציעות".

אתה עצמך לא מגיע מתחום הרפואה. "נכון, ואני רואה בכך יתרון. רופאים לומדים לטפל בסממן במקום בסיבה. הם מחמיצים את הפרק





"אפשר להגדיל בצורה טבעית הורמון כמו סטסטרון עם מניפולציה על המוח, בעזרת תזונה, אימונים, תוספי תזונה ועוד. כשהסטסטרון גבוה אתה מרגיש הרבה יותר צעיר מגילך הכרונולוגי. זה בעיניי השלב הכי דרמטי בהתפתחות האישית, כי אדם לא יכול להיות בשיא כשמצבו הפיזי ירוד"

קיצוניות: צפיפות העצם ורמת הסטסטרון תואמות לגיל 20, השומן הוויסרלי שואף לאפס, הגיל הביולוגי הוא 43. במעבדה נדהמו וביקשו לדעת מה אני עושה. עכשיו הגיע הזמן להעביר את הידע הזה הלאה. איך אתה מתכנן לעשות את זה? "בקרב תיפתח תוכנית מבוססת מחקר שפיתחתי עם חברה מתחום ה-Longevity. לאחר בדיקות מקיפות מתקבלת 'מפת דרכים' אישית, שעוזרת להבין כיצד ניתן למנוע מחלות מסוימות ומה הגיל הביולוגי שלנו. לולא המצב הפיזיולוגי הטוב שלי לא הייתי פותח חשבון אינסטגרם בגיל 60, לא היו לי את האומץ והאנרגיה. כשאתה משפר את המדדים הפיזיולוגיים והקוגניטיביים זה מחדד לך את החושים ומאפשר לך לעשות דברים שלא חשבת שאתה מסוגל לעשות. אני מרגיש הכי חד שהייתי אי פעם בחיי". ●

חלבונים מן החי). אם רק נוציא מהתפריט שלנו מזון מעובד נשפר קיצונית את מצב הבריאות שלנו".
שתף בתזונה ובאורח החיים שלך. "אני אוכל בשר ומוצרי חלב גראס-פד (Grass-fed), אלה מוצרים מבעלי חיים שניזונו בעיקר מעשב וממרעה טבעי. אני צם עד לצוהריים (ביום ללא אימון) ואחת לשבוע מאריך את הצום ל-18-20 שעות. יום של אימון או גלישה מתחיל בשייק חלבון, קפה עם חמאה, לאחר האימון סלט עם שמן זית, שתי ביצים וסרדינים. אני מפסיק לאכול לפחות שלוש שעות לפני השינה (קריטי לשינה טובה)".
לטענתך, הגיל הביולוגי שלך הוא 16 שנים פחות מהגיל הכרונולוגי שלך. איך בדקת? "עברתי סדרת בדיקות, שביניהן בדיקות המודדות את אורך הטלומרים של ה-DNA, את רמת הגליקציה, הכולסטרול ועוד. התוצאות היו

הכי חשוב בלימודי הרפואה: התזונה. תחלואה היא עסק. אנחנו הרבה יותר רווחיים כשאנחנו חולים. הכולסטרול גבוה? ירשמו לנו סטטינים. יש דלקת? נקבל אנטיביוטיקה. רוב הרופאים ירשמו נוגדי דלקת למטופל שמגיע עם כאבי מפרקים או עם מחלה אוטואימונית, או יקבעו שיש לו מחלה כרונית. תציצי למשל באתר הממשלתי של חולי הסוכרת בארה"ב: כל ההמלצות לארוחת הבוקר הן בדיוק כל מה שיגרום לנו לסוכרת – שיבולת שועל, דגנים ופירות. אין כאן שום רצון לדאוג לבריאות הציבור, בדומה לתעשיית הטבק בזמנו; ידעו שאנשים יחלו, אבל זו תעשייה שמגלגלת טריליונים".

הכל תזונה?

"את רוב בעיות הבריאות ניתן לפתור בעזרת שינוי בתזונה. כאבי מפרקים, קרוהן, קוליטיס וכל המחלות האוטואימוניות ניתנות לטיפול באמצעות שינוי תזונתי. למשל, חלק גדול מהן יגיבו טוב לתזונה קיטוגנית או קרניבורית (המבוססת על הרבה

חמשת הצעדים לביו-האקר המתחיל:

- 1. מסת שריר**
אנשים עם מסת שריר גבוהה בריאים יותר ומאריכים חיים יותר.
- 2. שינוי תזונה**
התחילו בלהוציא את המזון המעובד מהתפריט, זה ישפיע גם על איכות השינה.
- 3. ספורט**
כל פעילות, גם אם ארבע דקות ביום (המינימום הנדרש כדי להגיע לתוצאה), תקטין בעשרות אחוזים את הסיכוי שלנו למות.
- 4. תוספי תזונה**
כולנו בחוסר תמידי של ויטמינים ושל מינרלים.
- 5. חשיפה לשמש**
עד 15 עד 20 דקות בשמש כל יום בשעות הבוקר או אחר הצהריים, ללא קרם הגנה. אף שאנחנו במדינה שטופת שמש, לרוב האנשים חסר ויטמין D.