

MELINA VICARIO

@labiohacker

BIO HACKER

**TECNOLOGÍA DE LA MENTE, BIOHACKING
Y ESPIRITUALIDAD PRÁCTICA PARA CREAR
LA MEJOR VERSIÓN DE TU VIDA**

MELINA VICARIO

@labiohacker

BIO HACKER

**TECNOLOGÍA DE LA MENTE, *BIOHACKING*
Y ESPIRITUALIDAD PRÁCTICA PARA CREAR
LA MEJOR VERSIÓN DE TU VIDA**



PARTE DOS

BIOHACKING Y
ESPIRITUALIDAD PRÁCTICA



CAPÍTULO 9

***Biohacking*, implantá nuevos códigos en tu sistema**

“**Tus genes no determinan tu destino, tu estilo de vida sí.**” El *biohacking* es el uso de la ciencia, la tecnología y el “Yo Cuantificado” para tomar control de tu ambiente interno y externo, y optimizar tu biología de manera veloz y medible; es un mundo nuevo que requiere de mucha apertura y flexibilidad mental.

Antes de contarte más detalles sobre esta poderosa tendencia mundial, quiero contarte un poco sobre cómo llegué a ella.

Luego de que en Stanford no encontrara el abordaje suficientemente práctico como yo esperaba, y de que me rompieran el corazón, reencaucé toda esa energía en encontrar una corriente bien práctica. “Tiene que haber algo así”, pensaba. Me reuní con muchos CEO que había conocido cuando trabajaba como periodista de tecnología y todos estaban metidos en el *biohacking*, más o menos intensamente, ya que en el *biohacking* cada uno elige hasta dónde va.

Cuando volví de Stanford a Buenos Aires, lo hice con el corazón roto y sin haber sumado el enorme bagaje de herramientas prácticas que esperaba sumar a mi “caja de herramientas”... ¡aún! Y digo “aún”, porque ya tenía la pista, la dirección: el *biohacking*. Me puse a investigar a *full* y llegué al padre del *biohacking*: Dave Asprey. Vi que en pocas semanas había una conferencia de *biohacking* en Pasadena, donde iba a poder aprender de Dave directamente. Todavía no entendía bien de qué se trataba todo esto, pero sabía que era el camino indicado, así que saqué pasajes y me fui a Pasadena a la Conferencia BULLETPROOF®¹⁰ (hoy Upgrade Labs®¹¹ Conference), sola y sin conocer a

10. BULLETPROOF® es una marca registrada de Bulletproof Digital, Inc.

11. Upgrade Labs®: Upgrade Labs, Inc.

nadie, así de valiente, sin que mi mente supiera aún lo que mi corazón ya sabía: que ese viaje cambiaría mi vida tan tan tan para bien.

La noche antes del comienzo de la conferencia salí por el barrio a buscar una farmacia, y al salir del hotel, me puse a charlar con una chica llamada Nikki, que también estaba buscando una farmacia. Fuimos juntas charlando y nos hicimos amigas. Nikki también iba a la conferencia de *biohacking* y formaba parte de este movimiento hacía varios años. Ella me contó que había mejorado muchísimo su salud y la de sus seres queridos a partir de volverse *biohacker*, y que lo mejor del movimiento es la tribu. Le conté a Nikki mi historia y por qué estaba allí, y me ofreció que al otro día fuéramos juntas a la conferencia, así ella me iba explicando todo y me presentaba a la tribu. ¡Qué suerte!

Y sí, tal como dijo Nikki, las personas que conocí en esa conferencia eran maravillosas: un trato muy dulce, respetuoso, una conexión humana tan tan linda. Yo al principio estaba llena de dudas: ¿cómo es que los asistentes al evento tenían un aspecto tan sano, eran tan amables y amorosos? ¿Qué onda los anteojos amarillos que les veía a varios? ¿Y ese anillo? ¿Por qué es tan importante para esta gente conectarse con el sol del amanecer y ver el atardecer? ¿Por qué comen todo con manteca? Y más y más preguntas, de las cuales ya estaba por obtener respuestas.

Siendo yo una persona que se dedica a facilitar procesos de cambio en las personas, yo misma cambio, ¡y mucho! ¿Cómo podría ser una experta en cambio si no cambio yo misma? ¡Creo que sería muy hipócrita de mi parte si yo misma no cambiara! Además, uno de mis mayores valores es la flexibilidad y la mente abierta, y cuando te guías por esos valores, es lógico que cambies a medida que vas aprendiendo cosas nuevas. Por eso me importa tanto aclarar que lo que yo comparto no son verdades, sino que son formas de ver, abordajes novedosos que voy aprendiendo y que funcionan muy bien para mejorar la vida de muchas personas. Y siempre dejando un espacio de duda, para seguir aprendiendo. Insisto: no creo en las verdades absolutas, ni siquiera en esta. Muchos, muchísimos de los descubrimientos científicos que en algún momento creíamos como verdades han sido refutados, y la ciencia que se mantiene más vigente es la ciencia ficción.

Y hablando de cambio, yo para esa época me había metido en el crudiveganismo. Crudiveganismo muy muy flexible, pero digamos que cada vez que podía, compraba unas galletas de semillas germinadas bastante populares en

Estados Unidos. Recuerdo que en la conferencia saqué una de esas galletas de mi bolso y cuando la estaba por comer, vinieron como tres personas a decirme: “¡¡¡¡No!!!! ¡¡¡No la comas!!! ¡¡¡Las lectinas!!!”; yo estaba muy sorprendida y no entendía a qué se referían. Lo único que sí entendía era que todos estaban tomando el famoso BULLETPROOF¹² Coffee (café a prueba de balas), una bebida potenciadora cognitiva inventada por Asprey. Era lo único que yo ya conocía, porque me lo había recomendado un colega canadiense cuando estaba preparando los exámenes de admisión al programa de Stanford. Lo venía ya tomando y me ayudó mucho a ajustar mi foco y concentración para pasar los exámenes, y de hecho, este café suele ser la puerta de entrada al *biohacking* para muchas personas. Pronto te explico cómo hacerlo.

El tema es que mi regreso de Stanford a Buenos Aires y mi partida a la conferencia de *biohacking* habían sido bastante ajustados, uno tras otro, y yo no había llegado a leer el libro de Dave Asprey llamado *Head Strong*, donde encontraría las respuestas a todas mis preguntas, y la supersólida base y guía para convertirme en *biohacker*.

Yo me había inscripto para aprender *biohacking* directamente de Asprey en esa conferencia, ¡una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida realmente! Recuerdo el día que lo conocí: me encantó su apertura y flexibilidad mental, su propósito, su sentido del humor y su dedicación hacia la creación y el cuidado de su tribu de *biohackers*. Una persona con integridad, valores y un liderazgo remarcable. Todas señales de que iba por el camino correcto al ir volviéndome cada día más parte de esta tribu, corriente, tendencia, movimiento y estilo de vida. En ese espacio sentí tanta libertad, amor por lo que nos hace únicos, respeto y estados positivos, que me permití ponerme mis para nada discretas calzas de sirena: unas calzas con dibujos de escamas turquesas bien bien brillantes, y unos brillitos en mis mejillas que son mi manera de recordarme a mí misma que todos somos polvo de estrellas y vinimos a este mundo a brillar y hacer brillar a otras personas. Se ve que una parte de mí ya sabía que me iba a encontrar con un ambiente así, porque por algo había empacado las calzas y los brillos. En ese viaje me sentí muy inspirada por Dave y por la comunidad de *biohackers*, aprendí muchísimo, y fue realmente un camino de ida.

12. BULLETPROOF® es una marca registrada de Bulletproof Digital, Inc.

CÓMO SER *BIOHACKER*: LA MENTALIDAD

Mis dos grandes guías en este camino son Dave Asprey y la comunidad global de *biohacking*. Lo más importante para ser *biohacker* es la mentalidad, una mentalidad abierta, flexible y dispuesta a dudar de todo lo que nos enseñaron como verdades hasta ahora; una mentalidad dispuesta a investigar, testear, buscar, dudar y ser protagonistas responsables de nuestra propia biología.

Vivimos en un mundo donde aún nos queda mucho por aprender. La ciencia ha avanzado, pero las personas siguen sufriendo problemas de salud, lo cual nos da la pauta de que hay mucho por avanzar y de que mucho de lo que creemos como cierto es probable que no lo sea... ¡Si no, no tendríamos tantos problemas de salud! Por otra parte, hoy sabemos que hay industrias por detrás de varios estudios científicos, que muchas veces hay dinero de por medio, y que por lo tanto es clave estar muy atentos a qué estudios son válidos e independientes y cuáles no tanto. En un mundo donde hay cada vez más información, donde podemos encontrar *papers* que defienden una postura y *papers* que defienden la contraria, un mundo donde hay enormes intereses de las industrias alimenticias, cosméticas y farmacéuticas, cuyos intereses son las ganancias de dinero y NO la salud de la gente, ¿cómo saber qué estilo de vida llevar? ¿Cómo tomar buenas decisiones? ¿Cómo encontrar el mejor estilo de vida para optimizar nuestra biología? Podemos encontrar respuestas en dos grandes principios del *biohacking*:

1- La comunidad global. Gracias a los avances tecnológicos, hoy podemos acceder a comunidades, profesionales e información que nace de personas que están muy lejos de nosotros. Antes, si teníamos una consulta médica, por ejemplo, podíamos conocer algunas pocas opciones que eran las que teníamos cerca geográficamente. Ahora podemos leer a profesionales y autodidactas de cualquier lugar del mundo, podemos consultar con colegas en comunidades virtuales, podemos también investigar a las fuentes que consultamos para ver si son independientes o no. Esto cambia las reglas del juego, porque un individuo que se pone a leer e investigar puede llegar a tener más y mejor información que un profesional que se graduó, por ejemplo, hace veinte o treinta años, y nunca más se actualizó. A su vez, los individuos con valores comunes nos unimos en comunidad y colaboramos en el procesamiento de información y

conocimiento. Esto genera el enorme beneficio de que ya no estamos a merced de estudios de personas que no conocemos ni sabemos si tienen una afiliación económica con alguna industria, sino que podemos recurrir a individuos, profesionales e investigadores que forman parte de la comunidad, validados por esta misma comunidad.

La comunidad se cuida a sí misma y opera como una entidad independiente. Yo sé que cuando consulto a la comunidad, obtengo respuestas de personas íntegras, que conozco, o que conoce otro integrante de la misma. Esto se puede observar, a nivel global y en la comunidad de habla hispana, en el grupo Tribu Biohacker-Biohacking en Español. Claro que dentro de la comunidad hay diferentes opiniones y diferentes conclusiones sobre cada tema, y esto es enriquecedor. Aun así, hay varias tendencias compartidas por la mayoría de los integrantes de la comunidad.

2- La bioindividualidad, el “Yo Cuantificado” y la autoexploración.

Los *biohackers* sabemos que aunque tengamos mucho en común biológicamente como seres humanos, hay variables que nos diferencian a cada uno y eso se llama “bioindividualidad”. La bioindividualidad hace que algunos *biohacks* (intervenciones) funcionen mejor para algunas personas y para otras no tanto, o quizás para algunas no funcionen para nada. ¿Y cómo saber qué es lo que funciona para tu bioindividualidad? Podemos saberlo siguiendo procesos de autoexploración y “Yo Cuantificado”.

EL “YO CUANTIFICADO”

“Si no lo medís, no lo podés hackear”.

A los *biohackers* nos gusta medir. Medimos nuestras vitaminas y minerales en estudios de sangre, nuestra composición corporal, nuestras ondas cerebrales, nuestra glucosa; los *ketones* (o cetonas), la energía y la calidad de nuestro sueño, entre muchas otras. Se puede hacer de manera casera y gratis usando *journaling* (un diario), donde puntuamos diferentes aspectos de nuestra vida cada día, y también se pueden usar dispositivos con diferentes grados de complejidad como tecnología utilizable con sensores, *trackers*, máquinas y estudios de laboratorio, dispositivos de *biohacking*.

