

چگونه آن قدر متمرکز شویم که انگار غیرقانونی است

نویسنده: دن کو

تاریخ انتشار در ۹: X اکتبر ۲۰۲۵

ترجمه کامل فارسی

عنوان اصلی

How to become so focused it feels illegal

هنوز حتی نزدیک به تمام ظرفیت واقعی خودتان هم نشده‌اید. اگر یاد بگیرید آن توان را فعال کنید، می‌توانید کارهایی انجام دهید که بیشتر مردم ناممکن می‌دانند. نخستین گام، داشتن روتین کار عمیق است؛ روتینی با پشتوانه روان‌شناسی، علم عملکرد و فلسفه که بخش بزرگی از مسیر را برایتان هموار می‌کند. برای رفتن به سطح بعد، در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که می‌توان از نوتروپیک‌ها و پپتیدهایی با نمایه ایمنی مطلوب استفاده کرد؛ موادی که برخلاف بسیاری از چربی‌سوزهای قدیمی واقعا اثر دارند و می‌توانند مزیتی رقابتی ایجاد کنند. آنچه می‌خواهم به اشتراک بگذارم کمک کرده در برابر کارهایی که دیگران دشوار می‌نامند مقاومت کمتری احساس کنم و تقریباً تعداد ایده‌های خوب و مدت کارم را مدیریت کنم. چیزی که شاید ندانید این است که عاشق تناسب‌اندام و بیوشیمی هستم. طی پانزده سال گذشته، مطالعه علم و پروتکل‌های فناوری‌های مرزی تفریح پنهانی من بوده است؛ از هوش مصنوعی برای بهره‌وری و رمزارز برای امور مالی گرفته تا پپتیدها برای سلامت. از نگاه من پپتیدها بیت‌کوین حوزه سلامت‌اند و ماندگار خواهند بود. دوست دارم روی بدنم آزمایش کنم، چون از راه تجربه بهتر از نظریه می‌آموزم بدن چگونه کار می‌کند. البته خطر وجود دارد؛ همان‌طور که در بسیاری از کارهای بزرگ یا حتی فعالیت‌های عادی زندگی خطر هست. کمی بعد درباره آن صحبت می‌کنیم. اگر بنیان‌گذاری هستید که کسب‌وکار را مثل ورزش دنبال می‌کنید، ورزشکاری هستید که بدنسازی را جدی می‌گیرد، یا فقط می‌خواهید برای ساختن مزیتی کوچک اما انباشته‌شونده به تمرکز عمیق‌تر دسترسی پیدا کنید، این مطلب برای شماست.

روان‌شناسی و فلسفه کار عمیق

نقل قولی از سام آلمن برای شروع: من به آخرین هک کاری عمیق اهمیتی نمی‌دهم. وقتی برای محدود کردن دید خود کار می‌کنید، به سر گذاشتن کلاه اهمیتی نمی‌دهم. من به تغییر رنگ گوشی خود به سیاه و سفید اهمیتی نمی‌دهم تا بتوانید سطح دوپامین خود را بازیابی کنید. من به آنچه کار می‌کند اهمیت می‌دهم. و اگر برای نشستن و انجام کار نیاز به هک باندید دارید، ۳ موردی را که ۹۹ درصد توانایی شما را برای نشستن و از کار انداختن به همان اندازه که نیاز دارید را از دست داده‌اید. برای ورود به عمیق‌ترین کاری که تا به حال در آن بوده‌اید، ابتدا باید بفهمید که چه چیزی یک فرد را وادار به کار می‌کند، حتی اگر تمایلی به آن نداشته باشد. سپس، شما باید نحوه هضم و مدیریت اطلاعات مغزتان را بهینه کنید. در آخر، باید روز خود را به گونه‌ای ساختار دهید که شکار را شبیه‌سازی کند و به شما این امکان را می‌دهد که از مغز شکارچی-گردآورنده خود استفاده کنید. (۱) بزرگترین هک تمرکز این است که بدانید روی چه چیزی کار می‌کنید، چرا روی آن کار می‌کنید، چه زمانی باید انجام شود و دقیقاً چگونه آن را انجام دهید.

وضوح، اهمیت و فوریت. اینها اجزای مهمی هستند که مانع از نفوذ عوامل حواس پرتی به چارچوب مرجع شما می‌شوند.

- برای به‌دست‌آوردن وضوح، باید کاری را انتخاب کنید که به اندازه کافی چالش برانگیز باشد تا بدیع باشد.
- اگر آن کار بر شما غلبه کرد، باید آن کار را به اهداف فرعی تقسیم کنید که شفافیت آن‌ها را دارید. سپس، مهارتی را اجرا کرده و به‌دست می‌آورید که به شما امکان می‌دهد به حرکت به سمت کار اصلی ادامه دهید.
- برای اینکه بتوانید چیزی مهم را بیابید، باید به‌طور کامل درک کنید (۱) زندگی شما بدون دستیابی به هدف به کجا ختم می‌شود و (۲) اگر به هدف برسید، چه پتانسیلی می‌توانید داشته باشید.

اضطرار چیزی است که شما را وادار می‌کند تا همین الان بنشینید و کار کنید تا بعداً، اما ما در چند پاراگراف از هم اکنون در مورد آن بحث خواهیم کرد. بیشتر مردم به دلیل اینکه به دنبال انگیزه‌های بیرونی هستند، به یک بیراهه می‌افتند. اما زمانی که در مورد یک هدف مهم وسواس دارید، انگیزه‌های درونی شما را تحریک می‌کند. هر کدام از آن‌ها به گونه‌ای روی دیگری قرار می‌گیرند و آن‌ها را تقویت می‌کنند تا درجانی از جریان را حفظ کنند (تجربه بهینه، یا یکی از لذت‌بخش‌ترین حالت‌های ذهنی):

• کنجکاوی - میل به کشف ناشناخته‌ها، یادگیری نحوه تغییر و پر کردن شکاف‌های دانش. دوپامین خوب حاصل از تازگی و نورایی نفرین است که توجه را افزایش می‌دهد و شما را برای یادگیری آماده می‌کند.

• اشتیاق - اشتیاق شدید برای مسیری ایجاد می‌شود که به شما امکان می‌دهد زندگی خود را تغییر دهید. منجر به دوپامین و نورایی نفرین بهتر می‌شود.

• هدف - احساس اینکه اعمال شما به چیزی بزرگتر از خودتان کمک می‌کند. دستیابی به اهداف منجر به دوپامین بیشتر می‌شود که رفتار را تقویت می‌کند. سروتونین از اهمیت و تعلق ناشی می‌شود. اکسی توسین از اتصال ناشی می‌شود.

• خودمختاری - تمایل به هدایت زندگی و کار خود. برای کنترل انتخاب‌ها، اقدامات و محیط خود. این منجر به دوپامین بیشتر و کاهش کورتیزول (استرس ناشی از احساس در جعبه) می‌شود که امکان تصمیم‌گیری خلاقانه را فراهم می‌کند.

• تسلط - فرآیند یادگیری و رشد پاداش خودش است. نتیجه دوپامین خوب پایدار است که شما را در بازی نگه می‌دارد.

شما با کنجکاوی و آزمایش شروع می‌کنید تا زمانی که چیزی را پیدا کنید که شما را عمیق‌تر کند. وقتی تلاش کافی انجام شود، پرشور می‌شوید. شما این اشتیاق را به چیزی بزرگتر از خودتان متصل می‌کنید - یک هدف. شما مسیر پیش فرض را قطع می‌کنید و مهارت خود را به‌دست می‌آورید و آن را تمام‌وقت انجام می‌دهید. شما از استدلال کم عمق به یک حس فلسفی تسلط تغییر می‌کنید و به شما امکان می‌دهد در بازی بمانید. (۲) به بلوک‌های زمانی بهره‌وری و خلاقیت نیاز دارید. آن‌ها دو حالت جداگانه ذهنی هستند که مکمل یکدیگر هستند. بعدازظهرها مغز خود را با کتاب، یادگیری و معاشرت پر کنید. قبل از خواب مغز خود را با یادداشت روزانه، برنامه ریزی و مراقبه خالی کنید. صبح‌ها از مغز خود با خلاقیت، خروجی و تمرکز استفاده کنید.

حقیقت این است که اگر روی مقدار کمی از کارهای اهرمی تمرکز کنید که در واقع شما را به هدف‌تان نزدیکتر می‌کند، می‌توانید ۸ ساعت کار را در ۴ ساعت یا کمتر انجام دهید. بیشتر آن‌ها در مورد کارهایی که به سادگی می‌توانند انجام ندهند با خود صادق نیستند. اغلب اوقات، این «وظایف اهرمی» نیاز به خلاقیت دارد. برای خودم، کل کسب‌وکار من بر اساس ۲ ساعت نوشتن در روز است. این بالاترین اهرمی است که من می‌توانم انجام دهم، زیرا در دنیای امروز، رسانه‌ها را می‌توان به میلیون‌ها نفر گسترش داد و میلیون‌ها نفر از کد با حداقل افزایش هزینه‌های نهایی از کد استفاده کردند. این ابرقدرت شما در دنیای امروز است. همانطور که گفته شد، کیفیت کار اهرمی شما بستگی به مدت زمانی دارد که برای استراحت اختصاص می‌دهید. ذهن شما به یک جریان دائمی اطلاعات نیاز دارد تا بتوانید ایده‌هایی را که زندگی شما را تغییر می‌دهد، درک کنید. اگر تمام روز در «حالت انجام دادن» گیر کرده‌اید، ذهن شما مسدود می‌شود. شما ایده‌های جدیدی برای استفاده در طول کار متمرکز خود ندارید. با اضافه کردن بلوک‌های خلاقیت به روزتان، ذهن خود را باز می‌کنید. بین بلوک‌های کاری ۲ ساعته خود ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.

به یک کتاب صوتی یا پادکست گوش دهید. زمانی را به تولید ایده و ژورنال اختصاص دهید تا باقی مانده‌ها را از فضای اصلی خود خارج کنید.

کاهش استرس یک مزیت اضافه است. ۳) کار را به تعویق می‌اندازید زیرا بقای شما در خطر نیست. همانطور که در نامه بقا بحث کردیم: حیوانات در سطح فیزیکی زنده می‌مانند و تولید مثل می‌کنند. آن‌ها سعی می‌کنند اطلاعات موجود در ژن‌های خود را بازتولید کنند. انسان‌ها هم همینطور هستند، اما ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که تهدیدات فیزیکی نادر است. ما بیشتر در سطح روانی زنده می‌مانیم و سعی می‌کنیم اطلاعات را در آگاهی خود بازتولید کنیم.

• ما به ایدئولوژی‌های سیاسی وابسته می‌شویم، احساس خطر می‌کنیم و زمانی که «طرف مقابل» به باورهای ما حمله می‌کند، سرزنش می‌کنیم.

• ما باورها و جهان بینی‌ها را به عنوان هویت خود می‌پذیریم، مانند یک «بازیگر» بودن، و وقتی کسی می‌گوید این بد است، مثل این است که (از نظر روانی) به صورت شما سیلی زده اند و می‌خواهید مقابله کنید.

• هنگامی که سعی می‌کنید زندگی خود را تغییر دهید، مانند بهره‌وری بیشتر، هویت مربوطه را که نمی‌خواهد این کار را انجام دهید (مثل یک دانش آموز یا کارمند خوب بودن) تهدید می‌کنید.

اگر یاد بگیرید که از غرایز بقا خود فراتر بروید و از آن‌ها استفاده کنید، بهره‌وری شما از پشت بام بیرون می‌آید. شما باید هویت خود را با تغییر باورهای سرسختانه و نسخه‌های هنجاری تغییر دهید (کاری که از طرف والدین، معلمان و مقامات خود "قرار است" انجام دهید). شما با تغییر محیط خود هویت خود را تغییر می‌دهید. برای بهره‌وری بیشتر، خود را مجبور کنید به مکان‌های فیزیکی و دیجیتالی بروید که به شما احساس می‌کند هنوز به آن تعلق ندارید. افرادی را با اهدافی که می‌خواهید دنبال کنید، باورهایی که آینده شما می‌تواند از آن‌ها بهره‌مند شود و دانشی که به شما امکان می‌دهد به وضوح برسید دنبال کنید. وقتی فردی هستید که برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنید، نظم و انضباط یکپارچه می‌شود، و وقتی این کار را انجام نمی‌دهید احساس خطر می‌کنید و به شما منع انرژی می‌دهد تا به سمت چیزی بزرگتر حرکت کنید. مشترک شوید تا از محدودیت‌های پتانسیل خود عبور کنید

مجموعه تمرکز و چربی‌سوزی: بهینه‌سازی میتوکندری‌ها

اینها نوتروپیک‌های معمولی شما نیستند که بعد از یک هفته استفاده از آن‌ها کار زیادی انجام نمی‌دهند. (اما اگر از این کار لذت می‌برید، به من اطلاع دهید، زیرا مکمل‌های جدیدی وجود دارد که ممکن است مغز شما را درمان کند، سیگنال دهی دوپامین شما را برطرف کند و به تمرکز کمک کند). آن‌ها همچنین داروهای خشن مانند آدرال نیستند که باعث می‌شوند احساس کنید متماد هستید. در واقع، آن‌ها حتی قرار نیست مکمل‌های متمرکز باشند. آن‌ها به منظور بهبود عملکرد و سلامت میتوکندری هستند، بنابراین تأثیری بر طول عمر، ضد پیری و به ویژه کاهش چربی دارند. بهره‌وری و تمرکز بهبود یافته درجه دوم است، اما هنوز هم بسیار قوی‌تر از هر نوتروپیکی که می‌توانید در بازار پیدا کنید (به تجربه و نظر من). دلیلی که امروزه سلامت میتوکندری‌ها شایع است این است که به نظر می‌رسد محیط مدرن آن را از بین می‌برد. ما زیاد نور خورشید نمی‌گیریم تمام روز به نور آبی خیره می‌شویم. قرمز و پف کرده از خواب بیدار می‌شویم. ما در اتاق‌ها زیر نور مصنوعی می‌نشینیم. ما غذاهای بیش‌ازحد خوش طعم می‌خوریم. مردم غرب در حال اپیدمی چاقی هستند. بله، تغییرات سبک زندگی اولین خط دفاعی است، اما ما اینجا نیستیم که در مورد آن صحبت کنیم. شاید زمان دیگری. در همین حال، فقط کاری را انجام دهید که اندرو هوبرمن و گروه رژیم غذایی اجدادی به شما می‌گویند. من قصد ندارم به این موضوع نگاه کنم. مهم است. اما این موضوع این نامه

نیست که همچنان طولانی می‌شود (اگر می‌خواهید به تغذیه غیر جزمی بپردازم، این پست را لایک کنید).

من طرفدار تکنولوژی هستم فناوری به انسان اجازه می‌دهد کاری را انجام دهد که قبلاً غیرممکن بود. و هر بار که فناوری جدیدی مانند هوش مصنوعی یا ماشین‌های پرنده وارد عمل می‌شود، مردم بدبین هستند و فکر می‌کنند که اگر افراد بیشتری این کار را انجام دهند، کل جهان به پایان خواهد رسید. کنجکاوی را محکوم نکنید. این به احتمال زیاد ما را در سناریوی ۱۹۸۴ قرار می‌دهد. در واقعیت، فناوری بدیهی است که ریسک دارد (و یادگیری کاهش ریسک از طریق دانش و مهارت، مسیری به سوی عظمت است)، اما برای حل مسئله‌ها ایجاد شده است، و ما در دنیای امروزی چنین مواردی را داریم. شما به سادگی با زندگی کردن، ریسک باورنکردنی را متقبل می‌شوید. اکثر مردم ایده یک آیفون جدید را دوست دارند و ناخودآگاه خطرات بزرگ روانی و فیزیولوژیکی این کار را می‌پذیرند. آن‌ها سوار ماشین می‌شوند و زندگی خود را به خطر می‌اندازند. آن‌ها ورزش می‌کنند و چندین بار به سرشان ضربه می‌زنند. آن‌ها سبک زندگی بی تحرکی خواهند داشت، الکل می‌نوشند و طول عمر خود را کاهش می‌دهند... اما وقتی نوبت به فناوری مانند داروشناسی می‌رسد، شروع به ترسیدن می‌کنند. من آن را دریافت می‌کنم. قرص‌ها و تزریق‌ها ناحیه عجیبی هستند (اگرچه تزریق اغلب زیست‌ترین راه برای مصرف مکمل است، همچنین از عبور از کبد جلوگیری می‌کند... من با شما دخترانی صحبت می‌کنم که برای درمان خماری خود می‌روید و تزریق IV می‌کنید). گفتنی است، در اینجا نحوه ساختار این است.

ابتدا، ما در مورد ۲ کپسول صحبت خواهیم کرد که می‌توانید به صورت خوراکی مصرف کنید که باعث کاهش چربی، بهبود عملکرد میتوکندری و در نتیجه افزایش تمرکز می‌شود. سپس، ما در مورد ۲ تزریق برای کسانی که کمی ماجراجوتر هستند صحبت خواهیم کرد. البته هیچ کدام از اینها ضروری نیست. من می‌دانم که بسیاری از شما این را می‌خوانید زیرا فقط کنجکاو هستید. توجه: این مجموعه دارای اثرات هم افزایی است. شما ممکن است برخی را احساس کنید، ممکن است برخی دیگر را احساس نکنید، اما وقتی در کنار هم قرار می‌گیرند، اثربخشی کلی خود را افزایش می‌دهند بدون اینکه چیز زیادی از هیچ یک از آن‌ها گرفته شود. این به حفظ دوز در محدوده ایمن و پایدار کمک می‌کند. به هر حال، من یک سند گوگل "پروتکل‌های فوق بشری" با علم و آموزش اضافه برای کسانی که می‌خواهند بیشتر این موضوع را کشف کنند ایجاد کردم.

۱) متیلن بلو: رنگ آبی‌ای که اینترنت را دوباره کرد

اگر از مطالب مرتبط با سلامتی در اینترنت مطلع هستید، احتمالاً در مورد متیلن بلو شنیده اید. این همان رنگ آبی است که زبان شما را آبی رنگ می‌کند و به عنوان پاک کننده مخزن ماهی استفاده شده است. اوه، و ادرار شما را به رنگ آبی/سبز تبدیل می‌کند. دلیل تقسیم اینترنت به دلیل خطرات و عوارض جانبی مانند:

- سندرم سروتونین: هنگامی که با داروهایی مانند SSRI ها یا مکمل هایی که سروتونین را تحت تأثیر قرار می‌دهند (مانند ۵-HTP) ترکیب می‌شود، سطح سروتونین می‌تواند به‌طور چشمگیری افزایش یابد و منجر به احساس وحشتناکی شود. آن را در ترکیب با اینها مصرف نکنید.
- مهار اکسید نیتریک: در دوزهای بالاتر، MB می‌تواند منجر به باریک شدن رگ‌های خونی، افزایش فشار خون و کاهش پمپ در طول تمرین شود.

• سمیت با دوز بالا: به جای اثرات آنتی اکسیدانی موجود در دوزهای پایین، می‌تواند اثرات پرواکسیدانی داشته باشد. به میتوکندری آسیب می‌رساند.

• کمبود G6PD: اگر این کمبود ژنتیکی را دارید، MB مصرف نکنید.

همانطور که می‌بینید، و مانند بسیاری از چیزها، دوز باعث ایجاد سم می‌شود. دوز کلی توصیه شده که به نظر ایمن، قابل تحمل و پایدار به نظر می‌رسد از ۳ میلی گرم در روز تا ۱۵ میلی گرم در روز است. من شخصا ۱۰ میلی گرم در روز به صورت کپسول مصرف می‌کنم. گاهی اگر احساس تندی دارم ۲۰ میلی گرم. بسیاری از مردم در این دوز کم متوجه فواید زیادی در هنگام تمرکز نمی‌شوند. برای همین است که وقتی با سایر کمک‌های میتوکندری انباشته می‌شود، اثرات واضح‌تر نشان داده می‌شوند. در مورد علم و فواید: مزایای اصلی از سلامت میتوکندری ناشی می‌شود. متیلن بلو زنجیره انتقال الکترون را تقویت می‌کند. این باعث افزایش تولید ATP (انرژی) می‌شود، مشابه آنچه کراتین انجام می‌دهد. این استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد، که نگرانی بزرگی در محیط امروزی مربوط به غذا، نور آبی و غیره است. همچنین باعث ایجاد میتوکندری‌های جدید و سالم می‌شود. همه اینها به مزایایی برای شناخت، تمرکز، محافظت عصبی، ضد پیری، طول عمر و موارد دیگر منجر می‌شود.

• این ماده به عنوان یک مهارکننده مونوآمین اکسیداز (MAOI) عمل می‌کند که از تجزیه انتقال دهنده‌های عصبی کلیدی مانند سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین در مغز جلوگیری می‌کند. این می‌تواند منجر به بهبود خلق و خو، تمرکز و بهره‌وری شود.

• مطالعات، عمدتاً در مدل‌های حیوانی یا در دوزهای بالا در انسان، نشان می‌دهد که می‌تواند شکل‌گیری حافظه، حافظه کاری و هماهنگی بینایی-حرکتی را افزایش دهد.

• مغز: با بهبود عملکرد میتوکندری در مغز، کاهش پلاک بتا آمیلوئید و جلوگیری از هیپرفسفریلاسیون پروتئین‌های تاو، پتانسیل کاهش علائم بیماری آلزایمر را نشان می‌دهد.

• پوست: نشان داده شده که آبرسانی و ضخامت پوست را بهبود می‌بخشد و سنتز الاستین و کلاژن را تقویت می‌کند و به ظاهری جوان‌تر می‌انجامد.

• استخوان‌ها: با بهبود عملکرد میتوکندری و وضعیت آنتی اکسیدانی در استخوان‌ها در برابر پیری اسکلتی محافظت می‌کنند.

• نشان داده شده برای افزایش ظرفیت حمل اکسیژن گلبول‌های قرمز (عملکرد و استقامت بهتر).

• برای کاهش خستگی مزمن، التهاب سیستمیک و بدن درد نشان داده شده است.

همه اینها عالی هستند، اما زمانی که با مکمل‌های دیگر انباشته می‌شوند، فواید شروع به ترکیب می‌کنند (و اثرات کاهش چربی اضافه آسیمی نمی‌بیند).

بالاخره ورزش در یک بطری؟ SLU-PP-۳۳۲ (۲)

بله، این یک نام عجیب و ترسناک است. بیشتر مکمل‌ها زمانی هستند که هنوز برند و تحت سلطه بیگ فارما قرار نگرفته‌اند. اما، این یکی از معدود مکمل‌های جدید است که در واقع به چربی سوزی کمک می‌کند. حدود یک دهه پیش، کل دوران «چربی سوز» اینترنت یک کلاهبرداری بزرگ بود. اکنون که فناوری پیشرفت کرده است، ما در واقع به جایی می‌رسیم. من از این ترکیب در مینی کات اخیرم استفاده کردم (در کانال دوم یوتیوب برای علاقه مندان شروع

به صحبت در مورد تناسب‌اندام و زندگی خود کردم)، و انرژی آن به من باورنکردنی بود. به‌طور خلاصه، یک تمرین تقلیدی است. بسیاری از فواید سلولی و متابولیکی ورزش هوازی را بدون نیاز به فعالیت SLU-PP-۳۳۲ فیزیکی واقعی بازتولید می‌کند. ما بالاخره به نقطه‌ای رسیدیم که «در یک بطری ورزش کنیم». البته، این حتی به جبران نحوه زندگی متوسط آمریکایی‌ها هم نمی‌رسد. برای افراد سالم، به یک ابرقدرت تبدیل می‌شود. بیایید دوباره با خطرات شروع کنیم:

• افزایش دمای بدن و تعریق: قابل توجه‌ترین عارضه جانبی افزایش دمای بدن و تعریق زیاد به خصوص در حین ورزش است.

• فقدان مطالعات انسانی: هیچ مطالعه طولانی مدت انسانی یا کارآزمایی بالینی بر روی SLU-PP-۳۳۲ وجود ندارد. دانش فعلی بر اساس مدل‌های حیوانی و شواهد حکایتی از جامعه تناسب‌اندام است.

• آنزیم‌های کبدی: ممکن است باعث افزایش جزئی در آنزیم‌های کبدی شود، که اثر رایج بسیاری از مکمل‌های خوراکی است (به عنوان مثال NSAIDs زیرا مکمل‌های خوراکی از کبد عبور می‌کنند). این را می‌توان با مکمل‌های دیگر مانند NAC، Tudca، یا شیر خار مبارزه کرد.

بنابراین، ما هنوز لیست جامعی نداریم. همانطور که در مقدمه گفتم، من یک موش آزمایشگاهی هستم. من دوست دارم در لبه برش باشم و با فناوری جدید فراتر از مکمل‌ها و پپتیدها (به عنوان مثال هوش مصنوعی) آزمایش کنم. من هر ۱ تا ۳ ماه یکبار کار خون را انجام می‌دهم، فشار خون خود را کنترل می‌کنم و تمام جعبه‌های مورد نیاز برای طول عمر را بررسی می‌کنم. می‌دانم در بدنم چه می‌گذرد و آیا کاری که انجام می‌دهم ناسالم است، اما ممکن است چیزهایی وجود داشته باشد که نمی‌دانم در حال وقوع هستند. علم اینجاست: SLU-PP-۳۳۲ آگونیست گیرنده‌های یتیم مرتبط با گیرنده استروژن (ERRs) آلفا، بتا و گاما است. این گیرنده‌ها در بافت‌هایی که نیاز به انرژی بالایی دارند، مانند ماهیچه‌های اسکلتی، قلب، مغز، کبد و بافت چربی فراوان هستند. این به چند روش کار می‌کند، با چند مزیت بالقوه:

• تقویت میتوکندری: برای بهبود تنفس و بیوژنز میتوکندری، که فرآیند ایجاد میتوکندری جدید است، نشان داده شده است. این منجر به افزایش تولید انرژی می‌شود.

• تقویت متابولیک: برای افزایش اکسیداسیون اسیدهای چرب و جذب گلوکز در بدن نشان داده شده است.

• تقلید ورزش: به عنوان یک تقلید مستقیم ورزش توصیف می‌شود، زیرا ژن‌های مرتبط با ورزش هوازی را فعال می‌کند، حتی زمانی که شما در حالت بی تحرک هستید.

• بدون اثرات هورمونی: به گیرنده‌های استروژن متصل نمی‌شود و انتظار نمی‌رود که اثرات هورمونی استروژنی داشته باشد.

• افزایش عملکرد فیزیکی: کاربران ممکن است از همان اولین دوز استقامت، استقامت و ظرفیت ورزش را افزایش دهند.

• بهبود ترکیب بدن: نشان داده شده برای جلوگیری از افزایش چربی، حتی در رژیم غذایی پرچرب، و می‌تواند توده چربی موجود در بافت چربی را کاهش دهد.

• سلامت متابولیک: نشان داده شده است که حساسیت به انسولین را با افزایش جذب گلوکز در عضلات اسکلتی بهبود می‌بخشد. همچنین نشان داده شده است که کلسترول تام، تری گلیسیرید، HDL، گلوکز ناشتا و سطح انسولین را بهبود می‌بخشد.

• سلامت اندام‌ها و طول عمر: ممکن است مزایای طول عمر داشته باشد، همانطور که با افزایش قدرت گرفتن، نشانگر طول عمر نشان می‌دهد. نویدبخش بهبود سلامت قلب با افزایش کسر جهشی و کاهش فیروز قلبی است.

پروتکل دوز معمولی ۲۰۰-۶۰۰ میکروگرم در روز است. نیمه عمر کوتاهی در حدود ۱-۲ ساعت دارد، بنابراین تقسیم دوز توصیه می‌شود. من شخصا از محدوده بالای آن دوز لذت برده ام. من ۲۵۰ میکروگرم را صبح، قبل از تمرین و بعد از ظهر مصرف می‌کنم. انرژی من ماورایی بوده است. من اینها را فقط در روزهای تمرین مصرف می‌کنم، بنابراین ۵ بار در هفته به خودم استراحت می‌دهم. توصیه: اگر در این زمینه تازه کار هستید، فقط متیلن بلو و SLU-PP-۳۳۲ را امتحان کنید. هر دوی آنها به شکل کپسول هستند و به نظر من وقتی مسئولانه برای تحقیقات استفاده می‌شوند، مشخصات ایمنی بالایی دارند.

حتی توماس دلاور هم درباره اثرش بر طول عمر صحبت می‌کند: MOTS-c

اکنون وارد منطقه تزریق می‌شویم. چیزهای ترسناک، حتی اگر از یک سرنگ انسولین کوچک استفاده کنید و آن را در چربی شکم خود قرار دهید. من دوست ندارم تا آنجا که می‌توانم بدون آموزش در مورد چیزها صحبت کنم، بنابراین همانطور که گفته شد، سند پروتکل‌های فوق بشری را فقط برای این کار ایجاد کردم. من چندین پیتید را در روزهایم امتحان کردم، و این اولین باری است که متوجه موج فوری انرژی شدم. حتی زمانی که چربی‌های خود را از دست می‌دادم و کمبود داشتم (جایی که قرار است انرژی کمتر باشد)، در حالی که بیدار بودم، بیشتر کار می‌کردم و در حالی که مقدار معمول غذا می‌خوردم، بیشتر از حد معمول کار می‌کردم. MOTS-c (قاب خواندن باز میتوکندری از یک پلی پپتید متشکل از ۱۶ اسید آمینه است. به طور طبیعی در میتوکندری تولید می‌شود و (C - lol) نوع rRNA ۱۲s در پاسخ به استرس متابولیک یا اکسیداتیو، مانند ورزش شدید، در بدن آزاد می‌شود. نقش اصلی آن این است که به عنوان یک مولکول سیگنال دهنده عمل کند و سلول‌ها را وادار می‌کند تا مواد مغذی لازم برای میتوکندری‌ها را برای استفاده در متابولیسم انرژی سلولی تولید کنند. در درجه اول در تنظیم متابولیسم گلوکز و اسیدهای چرب نقش دارد. خطرات در صورت عدم استفاده عاقلانه:

- واکنش‌های محل تزریق: این شایع‌ترین عارضه جانبی است. تزریق زیر جلدی، حتی در دوزهای پایین (۰.۵-۱ میلی گرم)، می‌تواند باعث قرمزی و تحریک شود (من کمی قرمزی را تجربه کرده ام، پس از یک یا دو ساعت از بین می‌رود). دوزهای ۲.۵ تا ۵ میلی‌گرم می‌تواند باعث ایجاد راش‌های شدید به اندازه کارت اعتباری شود که شبیه سلولیت است. تزریق عضلانی کمتر باعث ایجاد واکنش‌های پوستی می‌شود اما مصون نیست.
- شوک آنافیلاکتیک: این یک خطر شدید و خطرناک است، به خصوص در دوزهای بالاتر. دوزهای بیش از ۵ میلی گرم خطر واکنش نامطلوب را افزایش می‌دهد و دوز ۱۰ میلی گرم، به ویژه اگر به طور تصادفی در رگ تزریق شود، می‌تواند باعث شوک آنافیلاکتیک سیستمیک شود که با تورم صورت و زبان مشخص می‌شود.

- انرژی طاقت فرسا/ بی خوابی: "موج انرژی" می‌تواند برای برخی به طرز ناراحت کننده ای شدید باشد. تجویز دوزهای بالاتر خیلی نزدیک به زمان خواب ممکن است باعث بی خوابی شود.
- نگرانی‌های قلبی: در حالی که می‌تواند عملکرد قلب را بهبود بخشد، MOTS-c همچنین نشان داده شد که در ترکیب با ورزش باعث ایجاد هیپرتروفی قلب (بزرگ شدن قلب) در موش‌ها می‌شود. این یک نگرانی جدی برای هر کسی است که از استروئیدهای آنابولیک استفاده می‌کند، که این خطر را نیز به همراه دارد.
- با این حال، چند مزیت اصلی وجود دارد:
 - تولید انرژی: برای سنتز ATP، ارز اصلی انرژی بدن نشان داده شده است.
 - سنتز هورمون: نشان داده شده است که در ایجاد پرگنولون، پیش ساز بسیاری از هورمون‌های دیگر، نقش دارد.
 - متابولیسم: نشان داده شده است که مولکول‌های سیگنالی مختلفی را که متابولیسم شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، مشارکت می‌دهد.
 - انرژی و تمرکز: کاربران پس از تزریق "موج انرژی" قابل توجهی را گزارش می‌دهند. بدنسازان اغلب از آن در طول مراحل برش برای حفظ سطح انرژی و عملکرد شناختی استفاده می‌کنند و به جلوگیری از مه مغزی مرتبط با محدودیت کالری کمک می‌کند.
 - تقلید از ورزش: مطالعات روی موش‌ها نشان داد که تجویز MOTS-c از نظر بهبود عملکرد قلب، وزن بدن و سطح گلوکز، مزایای قابل مقایسه‌ای را برای ورزش تردمیل ارائه می‌کند.
 - سلامت متابولیک: در مدل‌های حیوانی نشان داده شده است که حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد، جذب گلوکز را در میتوکندری افزایش می‌دهد و متابولیسم اسیدهای چرب را بهبود می‌بخشد. ممکن است به جلوگیری از مقاومت به انسولین و چاقی ناشی از رژیم غذایی پرچرب کمک کند.
 - طول عمر: یک مطالعه حیوانی نشان داد که MOTS-c می‌تواند طول عمر را ۴.۶٪ تا ۷٪ افزایش دهد و کاهش فیزیکی وابسته به سن را معکوس کند.
- از نظر دوز، لطفاً ۵-۱۰ میلی گرم را یکباره مصرف نکنید. من تا ۵ کار کردم چون هستم و خوب شدم، هیچ اتفاقی نیفتاد (در آن زمان)، اما قصد ندارم دوباره این کار را انجام دهم. اکثر توصیه‌ها برای ارزیابی تحمل از ۰.۲۵ میلی گرم شروع می‌شوند، سپس به دوز پایدار ۰.۵ تا ۱ میلی گرم در روز افزایش می‌یابند. در ترکیب با ترکیباتی که قبلاً مورد بحث قرار گرفت، ۱ میلی گرم ۵-۷ روز در هفته بیش‌ازحد کافی است. این کاری است که من انجام می‌دهم.

رتاتروتاید: سلاح پنهان مدل‌های تناسب‌اندام

باز هم، اگر در فضای آنلاین سلامتی هستید، این را شنیده اید. اگر چیزی وجود دارد، شما در مورد سماگلوتاید شنیده اید، اما این برای کسانی است که پشت منحنی هستند، و صادقانه بگویم که تا حدی بد است. من امتحان کردم و خوشم نیومد ورزشکاران مورد علاقه شما آن را مصرف می‌کنند. افراد مشهور مورد علاقه شما آن را مصرف می‌کنند. و شخصاً، من فکر می‌کنم که اکثر مردم با افزایش محبوبیت، از GLP-1 استفاده خواهند کرد. نه به این دلیل که همه نیاز به کاهش وزن دارند، بلکه به این دلیل که چگونه به ما در مبارزه با محیط مدرن کمک می‌کند. با توجه به اینکه

برایان جانسون به تازگی خط تولید موی پپتیدی ایجاد کرده است، فقط زمان زیادی است تا زمانی که برایان جانسون شروع به صحبت در مورد آن کند. البته، پاکدوستان و برادران طبیعت به شدت علیه آن استدلال خواهند کرد، اما من این را به شما واگذار می‌کنم که نظر خود را بنویسید. Retatrutide یک داروی پپتیدی جدید است که در حال حاضر در آزمایشات بالینی قرار دارد. برخلاف سایر داروهای هم رده خود مانند سماگلوتااید یا تیرزپاتید که یک یا دو گیرنده را هدف قرار می‌دهند، Retatrutide یک آگونیست سه گانه است، به این معنی که سه گیرنده هورمونی مختلف را برای تنظیم متابولیسم و اشتها فعال می‌کند:

- گیرنده GLP-۱ (پپتید-۱ شبه گلوکاگون): فعال شدن این گیرنده ترشح انسولین را افزایش می‌دهد، تولید گلوکاگون را مهار می‌کند، تخلیه معده را کند می‌کند (که باعث می‌شود برای مدت طولانی تری احساس سیری کنید)، و مصرف کلی غذا را کاهش می‌دهد.

- گیرنده GIP (پلی پپتید انسولینوتروپیک وابسته به گلوکز): این گیرنده ترشح انسولین را نیز تحریک می‌کند. در حالتی که بدن در حال سوزاندن چربی است (لیپولیز)، فعال کردن گیرنده GIP به حذف اسیدهای چرب از بافت چربی کمک می‌کند و به کاهش کلی چربی کمک می‌کند.

- گیرنده گلوکاگون: فعال شدن این گیرنده در بافت چربی باعث لیپولیز، تجزیه و آزاد شدن چربی‌های ذخیره شده در جریان خون می‌شود تا برای انرژی استفاده شود. در کبد، به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند.

در تجربه خود من، یک GLP-۱ مانند سماگلوتااید باعث ایجاد حالت تهوع شدید در من شد. از آنجایی که من هنوز می‌خواهم غذا را برای آموزش سوخت مصرف کنم، این مفید نبود. Retatrutide این کار را به میزان کمتری انجام می‌دهد، بنابراین می‌توانم از آن برای حفظ حساسیت به انسولین استفاده کنم تا در مرحله افزایش عضله چربی کمتری به دست آوریم. در اینجا خطرات وجود دارد:

- عوارض جانبی رایج: شایع‌ترین مشکلات، مشکلات گوارشی خفیف تا متوسط مانند تهوع، استفراغ، اسهال و نفخ است. اینها معمولاً وابسته به دوز هستند و اغلب با سازگاری بدن با دارو طی چند هفته کاهش می‌یابند. خستگی، سرگیجه و سردرد نیز ممکن است رخ دهد.

- خطرات قلبی عروقی: افزایش ضربان قلب در حالت استراحت (با ۶ تا ۱۲ ضربه در دقیقه) یک عارضه جانبی قابل توجه است. موارد نادری از آریتمی قلبی نیز در آزمایشات بالینی مشاهده شده است.

- خطرات جدی و نادر: اگرچه نادر است، اما آزمایشات بالینی مواردی از آسیب حاد کلیه و پانکراتیت را گزارش کرده اند. سایر آگونیست‌های GLP-۱ با خطر ابتلا به سرطان تیروئید و پانکراس مرتبط بوده‌اند، بنابراین احتیاط توصیه می‌شود، اگرچه شواهد مربوط به Retatrutide به‌طور خاص هنوز قطعی نیست.

- اثر بازگشت: یک خطر قابل توجه در مورد این دسته از داروها این است که وقتی مصرف آن‌ها را متوقف می‌کنید، سرکوب اشتها از بین می‌رود و وزن از دست رفته می‌تواند به سرعت بازیابی شود.

از نظر اثر برگشتی و موارد از دست دادن عضلانی گزارش شده، معمولاً می‌توان با داشتن عادات غذایی صحیح از آن جلوگیری کرد. بیشتر این مطالعات بر روی افراد دارای اضافه وزن انجام می‌شود. یک رژیم غذایی با پروتئین بالا مانند همیشه از دست دادن عضله جلوگیری می‌کند، و عدم استفاده از زمان خود در مورد retatrutide برای ایجاد عادات غذایی جدید بسیار تشویق می‌شود. با توجه به داده‌های کارآزمایی بالینی، طیف گسترده‌ای از اثرات مفید وجود دارد:

• کاهش وزن و چربی: نشان داده شده است که برای کاهش وزن بسیار موثر است، با کارآزمایی‌ها تا ۲۵ تا ۳۰ درصد کاهش وزن بدن پس از ۴۸ هفته با دوز ۱۲ میلی‌گرم در هفته نشان داده شده است. همچنین به‌طور قابل توجهی دور کمر و به ویژه میزان چربی کبد را کاهش می‌دهد.

• کنترل اشتها: نشان داده شده است که باعث سرکوب اشتها و بهبود سیری (احساس سیری) می‌شود، که به کاهش مصرف کلی کالری و کنترل "صدای غذا" یا هوس کمک می‌کند.

• سلامت متابولیک: برای بهبود چندین نشانگر متابولیک مانند: کاهش گلوکز ناشتا، انسولین ناشتا، و سطح هموگلوبین A1C، بهبود حساسیت به انسولین و معکوس کردن حالات پیش دیابتی، بهبود پروفایل چربی با کاهش کلسترول تام، تری‌گلیسیرید، و LDL HDL ("بدل") نشان داده شده است. کلسترول)، فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را بهبود می‌بخشد.

• تمرکز: گزارش‌های حکایتی کاهش "صدای غذا" و حواس پرتی مداوم هوس‌ها را نشان می‌دهد. همچنین نشان داده شده است که به‌طور بالقوه مسیرهای دوپامین را تعدیل می‌کند، که می‌تواند به رفتارهای اعتیادآور کمک کند.

در حال حاضر، دوز Retatrutide بسیار مهم است. اگر اشتباه اندازه‌گیری کنید یا به دوز بالا بروید، ممکن است برای چند روز احساس بیماری کنید و تمایلی به خوردن نداشته باشید. در کارآزمایی‌های بالینی، آن‌ها دوزهای مختلف از ۰.۵ تا ۱۲ میلی‌گرم را که به صورت زیر جلدی یک بار در هفته تجویز می‌شد، بررسی کردند. شروع کم و افزایش در طول زمان. نقطه شیرین حکایتی از ۱ تا ۲ میلی‌گرم در هفته شروع می‌شود که به سه دوز تقسیم می‌شود (به عنوان مثال MWF). از آنجا، برای جلوگیری از عوارض جانبی، دوز را هر هفته یا دو هفته افزایش دهید. معمولاً، طبق تحقیقات من، ۳-۶ میلی‌گرم نقطه شیرین است.

جمع‌بندی

درست مانند هوش مصنوعی یا رمزنگاری، من هیجان زده هستم که ببینم این فناوری به کجا می‌رود. من تجربه خوبی با مجموعه‌ای که رفتیم داشته‌ام، و برای کسانی که تصمیم به شیرجه رفتن دارند، برای شما هم هیجان زده هستم. اگر این سبک نامه را دوست دارید، آن را لایک کنید، به این ترتیب می‌دانم که آیا باید بیشتر بنویسم. - دن

منبع مقاله

<https://letters.thedankoe.com/p/how-to-become-so-focused-it-feels>

<https://x.com/thedankoe/status/1976305406474584097>