

BIOHAKKERIN KÄSIKIRJAN ASIASANALISTA

ASIASANA

SIVUNUMEROT

A

ACTH	332, 350
adrenaliini	211, 212, 224, 285, 349, 364
aerobinen energiajärjestelmä	236–238, 243, 244, 254, 255
aerobinen kynnys	251, 252, 310, 314, 315
aivot-suolisto-akseli (GBA)	80
aktiopotentiali	227, 231, 233
akupunktio	33, 369, 440
alkoholi	36, 37, 75, 89, 102, 110, 113, 115, 130, 176, 177, 187, 189, 217, 329, 344, 368, 369, 413, 419, 473, 501
allergia	87, 88, 119, 120, 128, 139, 168, 169, 224
Alzheimerin tauti	128, 132, 200, 360, 366, 372, 465, 470, 474
anabolia	21, 235, 240, 261, 273, 299
anaerobinen energiajärjestelmä	241, 243, 244, 254, 260
anaerobinen kynnys	251, 252, 310, 314, 315
antibiootit	71, 79, 80, 87, 102, 103, 117, 136, 138, 175
asetylikoliini	94, 211, 212, 224, 230, 231, 378, 441, 442, 464, 465, 470–474
ATP	240–242
avokado	34, 99, 152-154, 161, 165, 469

B

B12-vitamiini	66, 67, 75, 105, 115, 116, 158, 225, 471
B6-vitamiini	34, 35, 114, 115, 154, 155, 158, 467, 472

banaani 34, 89, 152–154, 354, 467, 469
beeta-oksidaatio 240, 306, 364
bilirubiini 75, 77

C

C-vitamiini 35, 36, 76, 78, 108, 110, 112, 115, 116, 149–155, 168, 189, 412
cashewpähkinä 89, 169, 171
Crohnin tauti 71, 116
crp 21, 173

D

D-vitamiini 35, 36, 59, 77, 105, 115, 116, 135, 143, 162, 177, 356, 369
detoksifikaatio 75, 76, 306
dopamiini 27, 373, 378, 442, 443, 464, 465, 468, 474, 479

E

EEG (aivosähkökäyrä) 23, 43, 447, 448, 455, 484, 485
elektroninsiirtoketju 236–238
elohopea 135–137, 238
EMG 43, 302, 325, 328
energiajuomat 36, 89

F

FODMAP 98, 99, 145
fosfolipidit 69, 73, 74, 76, 105, 139
fytaatit 93, 96, 97, 173
fytoestrogeenit 95, 173

G

GABA	35, 37, 41, 185, 442, 464, 465, 472–474, 478
geenitestit	121, 335
glukakoni	39, 72, 73, 347–352, 364
glukoneogeneesi	349, 351, 352
glutamiini	76, 94, 96, 105, 110
glutamiinihappo	188, 332, 351
glutacioni	76, 188, 189, 238, 412
gluteeni	71, 94, 144, 145
glyfosaatti	102
glykeeminen indeksi	352–355
glykoalkaloidit	94, 149, 150
glykogeeni	39, 73, 75, 146, 150, 245, 246, 332, 347–350, 355, 363
glykolyysi	235–237, 241, 244, 245, 251, 260, 351, 352
glykosidit	93, 172
glyseroli	68, 69, 73, 74, 236, 247, 351, 364, 365
glysiini	76, 110, 133, 188, 242, 464
goitrogeenit	94, 95

H

haima	72
hapankaali	36, 89, 105, 117, 134
HCA-yhdisteet	109–111
HDL	74, 390
hedelmällisyys	95, 173, 411
hedelmät	152

hemoglobiini	225
hengitystekniikat	224, 226, 285, 287, 449, 450, 452
HIIT	253, 270–273, 330
histamiini	67, 88, 89
HRV	43, 45, 211, 329, 332, 417, 418, 450, 457
hypoksia	286
hypotalamus-aivolisäke- lisämunuainen- akseli (HPA)	7, 81, 332
I	
IBD	71
idätys	96, 168, 170, 171, 174
imunestekierto	205, 219, 220, 301, 303, 307, 390, 414
insuliini	69, 72–75, 247, 347–355, 364
insuliiniherkkyys	104, 144, 168, 246, 270, 355–357, 360
insuliiniresistenssi	77, 352
isometrinen harjoittelu	266, 267
J	
jet lag	329, 409, 411–414
jodi	94, 96, 116, 119, 127, 412
K	
K-vitamiini	70, 75, 77, 79, 115, 117, 142, 154, 155, 158, 162
kahvakuulaharjoittelu	276, 277
kahvi	34, 36, 47–49, 55, 176, 180–184, 298, 356, 357, 360, 361, 478, 481
kalanmaksaöljy	116, 119, 163, 164, 165

kananmuna	34, 76, 87, 89, 116, 117, 139–141, 353, 464, 467, 469, 471
kaneli	105, 131, 132, 355, 356, 375, 424, 480
karotenoidit	76, 108, 140, 149, 154, 155
kasvuhormoni	23, 39, 254, 273, 276, 302, 304, 350
katabolia	235, 240, 261, 361
keliakia	71, 87, 94, 101, 102, 116, 144, 145, 147
kestävyyssiikunta	197, 251, 253, 256, 257, 271, 310
ketoosi	362–366
kilpirauhanen	116–119, 173, 212, 333, 350, 368, 412, 479
kofeiini	36, 47, 48, 121, 166, 180, 183–185, 212, 356–359, 369, 374, 379, 413, 478, 479, 481
kookosöljy	161, 162, 165
kortisoli	20, 26, 33, 39, 298, 302, 332, 349, 385, 447, 478
kreatiini (monohydraatti)	242, 379, 478
kreatiinifosfaatti	242–244, 255, 260, 270, 273, 317, 333
ksenoestrogeenit	90, 91, 95
kuitu	70, 78, 84, 92, 102, 104, 149, 150, 155, 158, 167, 170, 175, 176
kupari	75, 76, 93, 115, 138
kurkuma	76, 78, 110, 131–134, 136, 189, 356, 379
kvinoa	94, 96, 145, 171
kylmäaltistus	38, 42, 286, 296–298, 304

L

lakkakääpä (reishi)	34, 37, 175, 356
LDL	74, 168, 184
lektiinit	92, 93, 172, 173
leposyke	45, 252, 256, 329, 447, 450

lihassolutyypit	230, 258, 273, 328
lihasten sähköstimulaatio	299
limbinen järjestelmä	212, 378, 443
lisämunaaiset	7, 42, 50, 81, 211, 246, 332, 349, 368
luurankolihakset	228–229

M

maadoitus	30, 31, 414
magnesium	33–36, 49, 78, 79, 93, 105, 115, 117, 128, 143, 144, 154, 155, 170, 184, 237, 295, 356, 369, 374, 467
maissi	60, 94, 102, 145, 147, 148, 165, 171
maitotuotteet	87, 142, 143, 185
maksimikestävyys	251–253, 255, 256, 316
manteli	168, 169, 171, 467, 469, 471, 473
marinadit	110, 112
marjat	156
matkustaminen	41, 45, 409, 410, 412, 415
meditaatio	23, 38, 50, 226, 285, 369, 371, 374, 377, 378, 429, 440, 446–448, 452, 475, 485
melatoniini	26, 27, 33–35, 39, 43, 357, 414, 467, 473
mikrobiomi	63, 70, 79–81, 98, 101, 103, 120, 128, 167
munakoiso	36, 89, 149, 160

N

nestetasapaino	37, 42, 127, 178, 293–295, 360, 414
nikotiini	160, 212, 374, 379
nopeuskestävyys	251, 252, 318
noradrenaliini	36, 211, 212, 224, 378, 442, 443, 464, 479

O

oksalaatit	93, 96
oksaloasettaatti	237, 238, 365, 479
oksidatiivinen fosforylaatio	236, 238, 242, 251
oliiviöljy	110, 162, 163, 165
omega-3	39, 135, 138, 143, 148, 162–165, 168, 412, 478

P

PAH-yhdisteet	109, 134
pakuri	105, 175, 182
palkokasvit	87, 92, 95, 99, 159, 172
parapähkinä	117, 167, 169, 171
parasympaattinen hermosto	43, 45, 211, 224, 287, 330, 332, 359, 369, 418, 449
Parkinsonin tauti	200, 366, 367, 372, 375, 465, 468, 474
PCB	90, 95, 135, 136, 306
peruna	36, 60, 92, 110, 149, 150, 352, 353
pinaatti	36, 55, 89, 94, 158, 473
pistaasipähkinä	102, 167, 169, 171
pitkäaikaispotentiaatio (LTP)	372–374
plyometrinen harjoittelu	255, 289, 290, 323
prebiootit	102, 104, 150
probiootit	79, 102, 103, 104, 152
prosesoitu liha	89, 95, 133
pähkinät	34, 87, 89, 93, 102, 117, 165–174, 467, 469, 471, 473
pätkäpaasto	358–360, 414
päätöksenteko	399–403

R

raskasmetallit	90, 120, 124, 127, 136, 176, 177, 183, 238, 306
rasvakudos	247, 302, 306
rasvat ja öljyt	161
rauta	79, 93, 115, 116, 119, 128, 134, 140, 154, 155, 160, 168, 178, 225, 238, 333
riboflaviini (B2)	70, 155, 158, 175
riisi	34, 60, 94, 102, 146, 147, 171, 176, 353
ripuli	79, 80, 84, 88, 103, 149, 466
rokotteet	87

S

saksanpähkinä	89, 165, 168, 169, 171, 469, 473
saponiinit	93, 172–174
sappikivet	77, 78
sauna	33, 40, 294–302, 304–307
seleeni	76, 115, 117, 138, 144, 167, 175, 176, 412
serotoniini	23, 26, 27, 34, 35, 41, 332, 442, 443, 464, 465–469, 474
siemenet	170
sienet	90, 99, 108, 116, 175–177
sininen valo	26, 33, 39, 41, 409, 415
sinkki	35, 76, 114, 115, 117, 119, 138, 144, 158, 170, 184, 295, 467
sisäilma	31, 397, 398, 417
sitruunahappokierto	235–240, 271, 333, 364, 365
soija	60, 87, 89, 92–95, 97, 99, 102, 128, 159, 165, 172–174, 464
sokeri	21, 39, 61, 113, 121, 128–130, 153–156, 175, 181, 236
somatostatiini	67, 73, 349

suklaa	36, 88, 89, 102, 159, 176, 256, 413
suola	42, 50, 51, 113, 119, 121, 126, 127, 141, 153, 162, 169, 187, 189, 293–295, 387, 369
suolahappo	66, 67, 105
suolistobakteerit	101–104, 120, 150, 172
suoliston läpäisevyys/ vuotava suoli	71, 82, 83, 87, 92, 94, 101, 105, 120, 144, 145, 173
superkompensaatio	261–263, 331
sydämen minuuttitilavuus	213, 253, 256, 273, 368
syöpä	94, 104, 108, 110, 115, 117, 132, 133–135, 159, 172, 175, 178, 187, 266, 352, 360, 386, 388
sähköstimulaatio	41, 299, 456
säilöntä	113, 129, 157

T

teelajit	183–186
tiamiini (B1)	70, 155, 158, 175, 189, 359, 471, 473
toksiinit	83, 87, 90, 109, 110, 181, 285, 306, 307, 411, 412, 500
transkraniaalinen tasavirta- stimulaatio (TDCS)	374, 378, 379, 440, 456, 524
triglyseridit	69, 73, 245, 247, 365
TUT (time under tension)	259, 260
tyhjiökypsennys (sous vide)	107, 111, 112
tyramiini	36, 88
tyroksiini	119, 350
tyrosiini	298, 379, 468, 469, 474, 479
tärinälevy	42, 198, 301, 302, 388, 391
tärkkelys	68, 69, 73, 92, 95, 102, 104, 146, 147, 150, 172, 358

U

ubikinoni	76, 238, 239
ulostaminen	84, 105, 228
ummetus	78, 84, 103, 105, 117, 170, 467
vauhtikestävyys	251, 252, 255
vehnä	60, 89, 94, 99, 144, 145, 171, 353
verensokeri	39, 73, 94, 146, 150, 160, 167, 168, 170, 184, 246, 347–357, 361, 367, 390, 391, 404, 417, 422–424, 481
villivihannekset	131, 159, 160
VLDL	74
voimaharjoittelu	200, 230, 253, 258–261, 265, 266, 272, 273, 280, 293, 298, 299, 321, 328, 330

Y

ylikunto	254, 261, 329–333
ylitreenaaminen	254, 264, 330, 331, 332
ympäristömyrkyt	76, 183

Ä

älylääkkeet	478
-------------	-----

RESEPTIT JA VINKIT

alkemistin voimajuoma	425
biohakkerin aivojuomat	480
biohakkerin kahvi	182
tuorepuristettu vihermehu	361
krapulän selättäminen	189
krapulantappaja	187
laadukas rasvavete	162
lentokoneessa nukkuminen	49
matchagyver-jäätelö	166
proteiinirasvakahvi	361
pähkinämaidon valmistaminen	169
sitruunavesi	153
tulehdusta alentavat keitot	361
täydellisen kananmunan kypsytyt	141
unihiekka	51
verensokerin tasapainotuspommi	424
verensokerin vakauttajasmoothie	424
yrttihunaja	129

BIOHAKKERIN KOTI

biohakkerin keittiö	125
biohakkerin liikuntasali	203
biohakkerin makuuhuone	32
biohakkerin meditaatiohuone	453
biohakkerin työhuone	345