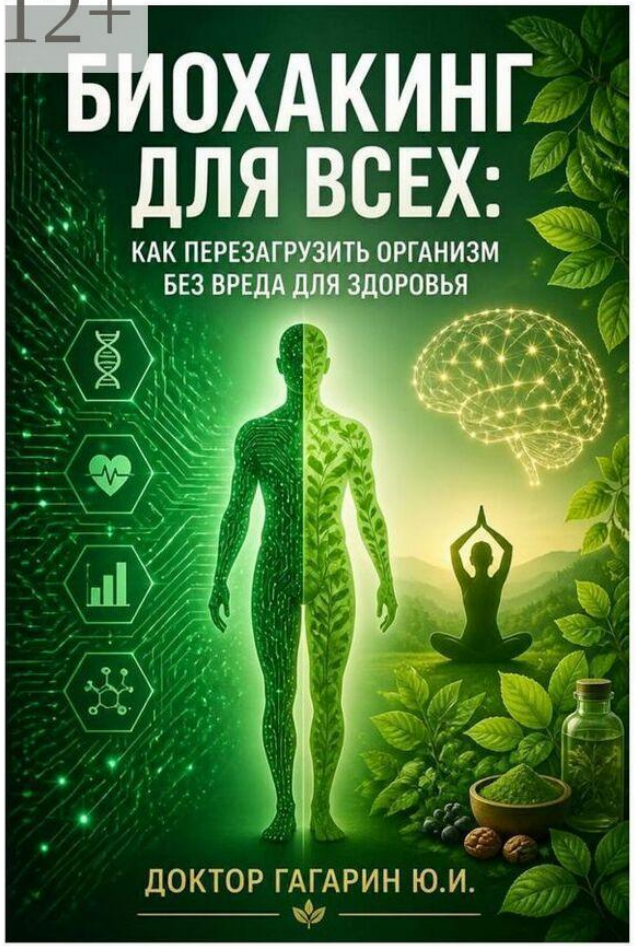
12+


БИОХАКИНГ ДЛЯ ВСЕХ:
КАК ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ ОРГАНИЗМ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОР ГАГАРИН Ю.И.

Доктор Ю.И.

Биохакинг для всех. Как перезагрузить организм без вреда для здоровья

https://litres.ru/74156298
ISBN 9785007028745

Аннотация

Устали от бесконечных «возьми себя в руки» и модных диет, которые работают только у блогеров? «Биохакинг для всех» — это весёлое и практичное руководство по перезагрузке организма без страданий и фанатизма. Сон, еда, йога, китайская медицина и даже гомеопатия — простые шаги к энергии и ясной голове. Автор, доктор Гагарин Ю. И., расскажет, как улучшить здоровье, не сходя с ума от правил. Начните с малого — почувствуйте разницу. Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста

Содержание

Предисловие 5
Введение 8
Часть I. Философия безопасного биохакинга 11
Глава 1. Что такое биохакинг и почему мы не чипируемся (пока что) 11
Глава 2. Главный принцип: не навреди. Пять правил безопасного экспериментатора 15
Глава 3. Как слушать свой организм и не верить магии без фактов 18
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Биохакинг для всех Как перезагрузить организм без вреда для здоровья

Доктор Гагарин Ю.И.

© Доктор Гагарин Ю.И., 2026

ISBN 978-5-0070-2874-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дорогой читатель, наверное, держа эту книгу, вы думаете: «Опять какой-то биохакинг, наверное, очередной блогер-миллионер расскажет, как вставать в пять утра, обливаться ледяной водой и пить смузи из пыльцы пчёл, собранной в полнолуние». Останавливаю вас. Ничего этого не будет. Ну, почти ничего. Биохакинг в последние годы стал модным словом, которым пугают бабушек у подъезда и заманивают инвесторов в стартапы с подсветкой для унитаза. А на самом деле биохакинг — это просто попытка человека взять под контроль своё тело и мозг, используя знания, а не веру в чудо. Или иногда веру, но с проверкой.

Я люблю гомеопатию. Да, да, я тот самый автор, который вам скажет, что гомеопатия работает — но не от всего и не вместо скальпеля хирурга. Я люблю китайскую медицину, её тысячелетнюю мудрость и иглы, которые умеют попадать в нужные точки (и иногда даже не туда, но это поправимо). Я обожаю йогу, но не ту, где надо выкручивать позвоночник в восьмой узел, а ту, где дыхание становится другом, а спина перестаёт ныть после рабочего дня. Поэтому эта книга будет не про отказ от традиционной медицины, а про умный синтез. Востоку и западу есть что сказать друг другу, а вашему организму — что ответить им обоим.

«Биохакинг для всех» — это книга для тех, кто устал от советов «возьми себя в руки» и «это всё стресс». Мы поговорим о реальных вещах: как наладить сон, чтобы утром не чувствовать себя зомби, как есть так, чтобы не засыпать после обеда, как шевелить телом с удовольствием, а не по принуждению, и как не сойти с ума от обилия информации. Никаких таблиц и скучных графиков. Обещаю, что текст не будет напоминать инструкцию к пылесосу. Будет много примеров из жизни, лёгкой самоиронии и честных признаний: я сам забываю пить магний, иногда ем пиццу на ночь и не всегда делаю зарядку. И это нормально.

Главная цель — не превратить вас в биоробота с идеальными показателями, а помочь найти тот самый баланс, при котором здоровье становится не обузой, а ресурсом. И всё это без вреда для психики, кошелька и отношений с близкими. Потому что, если ваша семья перестанет вас узнавать за утренними ритуалами с чашей для медитации и банкой проростков — какой смысл в биохакинге?

Книга небольшая, меньше сотни страниц. Я намеренно убрал всё, что можно прочитать в Википедии или забыть через минуту. Только практика, только проверенное (часто на себе и на терпеливых родственниках) и только с юмором. В конце вы найдёте план на месяц, чек-листы и список

ошибок, которые я уже совершил, чтобы вам не пришлось. Давайте начнём эту перезагрузку. Не волнуйтесь, кнопка «Reset» у нас мягкая, без потери данных.

Введение

Если вы открыли эту книгу, значит, в вашей жизни наступил момент, когда слово «биохакинг» перестало быть просто модным термином из ленты соцсетей и превратилось в надежду. Надежду на то, что можно чувствовать себя лучше без изнурительных диет, странных уколов и пожизненной подписки на фитнес-клуб. Возможно, вы просто устали. Устали от тумана в голове по утрам, от вечной тяжести в теле, от бессонницы, которая теперь ваша ночная подруга, и от того, что врачи разводят руками: «У вас всё в норме, просто отдохните». А вы отдыхаете — и легче не становится.

Добро пожаловать в клуб. В нём много участников, и входной билет — хроническая усталость, странные аллергии или просто чувство, что вы выжаты как лимон. Хорошая новость в том, что большинство таких состояний можно поправить не волшебными таблетками, а настройкой образа жизни. Биохакинг как раз про это: маленькие изменения, которые дают большие результаты. И главное — без фанатизма. Потому что самый большой риск в любых экспериментах над собой — это сломать то, что ещё работает. Поэтому в названии книги есть слова «без вреда для здоровья». Это не просто красивая фраза, а моё кредо. Вы не будете пить йогурт с лаймом по расписанию, делать клизмы с кофе или голодать

по три дня. Если только вам самой не захочется — но тогда вы будете знать, как это сделать безопасно.

Из каких частей состоит наше приключение? Сначала мы разберёмся с философией безопасного подхода: как отличить полезный эксперимент от опасной авантюры и как научиться слушать свой организм — удивительный прибор, который, кстати, не поставляется с инструкцией. Потом перейдём к инструментам: еда, сон, движение, йога, китайская медицина, гомеопатия, добавки и даже немного цифровой гигиены. Я расскажу, что реально работает, а что — просто шум в информационном пространстве. И завершим мы вашим личным планом на месяц, который вы сможете адаптировать под себя, а не наоборот.

Отдельно хочу сказать про гомеопатию и китайскую медицину. Я знаю, что многие врачи доказательной медицины крутят пальцем у виска, когда слышат эти слова. Но я за честный подход: не всё, что не объясняется современной физикой, бесполезно. Гомеопатия прекрасно работает при многих функциональных расстройствах (если подобрана правильно), а китайская иглотерапия и травы спасли миллионы жизней за сотни лет до изобретения МРТ. И йога — это не растяжка, а целая наука о том, как успокоить нервную систему. Но я не буду вас агитировать. Я просто покажу, что из этого арсенала можно взять с собой в XXI век, а что луч-

ше оставить в музее истории медицины.

И ещё: эта книга писалась не за стеклянной стеной лаборатории, а на обычной кухне, в перерывах между работой, после бессонных ночей и иногда во время простуды. Поэтому она живая. Местами она будет вас подкалывать. Местами — удивлять. Но она никогда не будет врать. Если я чего-то не знаю — скажу прямо. Если какая-то методика не подходит большинству — предупрежу. Потому что главное в биохакинге для всех — это не превратиться в евангелиста здорового образа жизни, а остаться человеком, который иногда ест бургеры и валяется на диване. И при этом живёт долго, счастливо и без инсульта. Готовы? Тогда переверните страницу. Нас ждёт перезагрузка.

Часть I. Философия безопасного биохакинга

Глава 1. Что такое биохакинг и почему мы не чипируемся (пока что)

Слово «биохакинг» звучит одновременно заманчиво и пугающе. Представляется человек с электродами на голове, который вливает себе в вену сыворотку правды и завтракает чипом с Bluetooth. На самом деле всё гораздо прозаичнее и интереснее. Биохакинг — это просто попытка взять управление своим телом и мозгом в собственные руки, используя знания о физиологии, психологии и немножко о том, как работает удача.

Если разобрать слово: «био» — жизнь, «хакинг» — взлом. То есть мы не чипируемся, а ищем слабые места в собственной биологии и пытаемся их «подкрутить». Но, в отличие от компьютерного взлома, за неудачный эксперимент здесь отвечаете не вы, а ваши почки и нервная система. Поэтому главный закон биохакинга, как и в медицине: не навреди. Потом уже: добейся результата. И только в-третьих: расскажи об этом в соцсетях или сфоткай красивый смузи.

На самом деле вы уже занимаетесь биохакингом, просто не знаете этого. Когда вы пьёте кофе по утрам — это биохакинг. Когда надеваете очки или линзы — биохакинг. Когда ложитесь спать пораньше после тяжёлой недели — тоже. Любое изменение образа жизни, питания, режима сна, которое влияет на ваше самочувствие, — это и есть взлом собственной биологии. Просто звучит не так эффектно, как «нейростимуляция дорсального вагуса».

Откуда взялся весь этот шум? Лет десять назад кремниевые миллиардеры из Силиконовой долины решили, что стареть — это неудобно, болеть — непродуктивно, а смерть — это баг, который нужно починить. Они начали экспериментировать с диетами, добавками, холодом, голоданием и имплантами. Некоторые из них реально продвинули науку, другие — просто купили себе спортзал в подвале и называют это лабораторией. Но для обычного человека, который не владеет PayPal и не планирует жить до 120 лет, биохакинг выглядит скромнее: хороший сон, правильная еда, немного движения, чуть-чуть йоги и умение говорить «нет» лишней работе.

Почему я за безопасный биохакинг? Потому что я видел людей, которые начитались блогов и начали пить по десять добавок, не зная, что они взаимодействуют друг с другом. Или голодали по три дня, хотя у них гастрит. Или делали

кислородные коктейли с водородом, которые являются просто дорогой газировкой. Риск любого эксперимента — это не только побочные эффекты, но и упущенное время. Пока вы сидите на гречневой диете с ягодами годжи, вы могли бы нормально питаться и чувствовать себя отлично.

Поэтому в этой книге мы будем использовать только те методы, которые имеют под собой хотя бы какую-то опору: либо научные исследования, либо тысячелетняя практика (как китайская медицина или йога), либо здравый смысл. Гомеопатию мы тоже не выкидываем — она прекрасно работает при многих состояниях, но не когда у вас аппендицит или онкология. Всему своё место.

Ещё один важный момент: биохакинг — это не соревнование. Не нужно мерить у кого ниже пульс или выше результат анализа. Ваш организм — это не машина для достижения KPI. Это сложная экосистема с собственным характером, капризами и забавными привычками. Например, кто-то отлично спит после вечернего кофе, а кто-то не может заснуть после чашки зелёного чая. Кто-то худеет на орехах, а кто-то ничего не ест и набирает вес. Поэтому всё, что мы будем пробовать, вы сначала проверите на себе. И с юмором. Потому что без юмора биохакинг превращается в ещё одну бесконечную гонку за идеалом. А идеальное тело — это, знаете ли, то тело, которое вас не подводит в самый ответствен-

ный момент: когда нужно обнять ребёнка, доехать в пробке или просто радоваться утру без боли в спине.

Итак, забудьте про чипы, электроды и таблетки для бессмертия. Наш биохакинг — про то, чтобы из обычного человека, который устаёт после работы и иногда страдает бессонницей, сделать человека, который устаёт чуть меньше и спит чуть лучше. А если получится — ещё и живот подтянуть. И всё это без вреда для психики, кошелька и отношений с близкими. По рукам?

Глава 2. Главный принцип: не навреди. Пять правил безопасного экспериментатора

В медицине есть древняя заповедь, которую приписывают Гиппократу: «Прежде всего — не навреди». В биохакинге это правило работает в сто раз сильнее, потому что вы одновременно и подопытный кролик, и учёный, и тот самый человек, который потом будет объяснять врачу скорой: «Да я просто выпил сок сельдерея на голодный желудок и сделал клизму с кофе!». Не будьте этим человеком.

Безопасный биохакинг строится на пяти простых правилах. Запомните их, выучите наизусть и, если захотите сделать что-то экстремальное, перечитайте ещё раз.

Правило первое: один эксперимент за раз. Вы не можете одновременно сесть на кето-диету, начать принимать пять новых добавок, спать по четыре часа (но с полифазным сном!) и обливаться холодной водой. Потому что, если через неделю у вас заболит голова, вы не поймёте, от чего именно она разболелась. Может, это жирная диета, а может, вы простудились под холодным душем. Вносите одно изменение и следите за собой минимум неделю, а лучше две. Только по-

том добавляйте следующее.

Правило второе: стартуйте с малого. Не нужно бежать марафон на следующий день после прочтения главы про движение. Начните с 10-минутной прогулки. Не нужно покупать банку из 30 добавок на старте — купите магний и витамин D, а остальное добавите, если поймёте, что вам это нужно. Маленькие шаги работают лучше, чем гигантские прыжки, потому что маленькие шаги вы сможете повторять каждый день, а гигантский прыжок закончится больничным.

Правило третье: слушайте сигналы тела, а не амбиции. Если вы начали пить рыбий жир, а у вас появилась отрыжка и тошнота — может, стоит снизить дозу или поменять бренд. Если вы решили вставать на час раньше и чувствуете себя разбитым — возможно, вашему организму нужно спать дольше, а не вставать с петухами. Упрямство в биохакинге — плохой советчик. Тело не враг, оно просто иногда говорит на языке боли и усталости. Научитесь переводить.

Правило четвёртое: ничего не принимайте на веру без проверки. Даже я, ваш любимый автор, могу ошибаться или быть необъективным к гомеопатии. Даже исследования иногда противоречат друг другу. Поэтому, если вам кажется, что какой-то совет работает против вас — прекращайте. Если какой-то метод выглядит как «это развод на деньги» — ско-

рее всего, так и есть. Но и слишком радикально отметать всё новое не стоит. Золотая середина называется «критическое мышление с открытым умом». Тренируйте её.

Правило пятое: консультируйтесь со специалистами, а не только с интернетом. Биохакинг не означает, что вы становитесь врачом для самого себя. Это означает, что вы становитесь грамотным пациентом, который задаёт правильные вопросы. Если у вас есть хроническое заболевание (давление, диабет, проблемы с почками, эпилепсия, психические расстройства) — любой эксперимент сначала обсуждайте с лечащим врачом. И не обижайтесь, если врач скажет: «Магний — пожалуйста, а вот голодание на воде — нет». Врачи тоже люди, они хотят вам добра. И боятся за вашу жизнь.

Запомните эти пять правил, и мы с вами дойдём до конца книги живыми и здоровыми. Теперь можно начинать хакать.

Глава 3. Как слушать свой организм и не верить магии без фактов

У вас есть уникальный прибор, который не продаётся в магазинах, не нуждается в зарядке и работает круглосуточно. Это ваше тело. Проблема в том, что к этому прибору не прилагается инструкция на русском языке. А те сигналы, которые оно посылает — боль, усталость, тяжесть в животе, бессонница, тревога — часто расшифровываются как «ну, это у всех», «пройдёт само», «наверное, я просто много работаю». В итоге человек живёт в режиме «только бы не сломаться», пока не сломается.

Навык осознанности — это не эзотерика. Это умение задать себе правильные вопросы и честно на них ответить. Начните с простого дневника самочувствия. Не надо писать поэмы. Заведите блокнот или заметки в телефоне и каждый вечер (или утро) отмечайте три вещи: как вы спали (по шкале от 1 до 10), какой уровень энергии (тоже по 10-балльной шкале) и любые необычные симптомы — головная боль, вздутие, перепады настроения. Через пару недель вы начнёте замечать паттерны: «после пиццы по вечерам у меня всегда тяжесть наутро», «если не выпил воду после кофе — болит голова», «когда полнолуние, сплю хуже». Это и есть ваш персональный биохакинг — без дорогих анализов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.