

БИОХАКИНГ ДЛЯ ВСЕХ:

КАК ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ ОРГАНИЗМ
БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ДОКТОР ГАГАРИН Ю.И.

Юрий Гагарин

**Биохакинг для всех: Как
перезагрузить организм
без вреда для здоровья**

«Автор»

2026

Гагарин Ю.

Биохакинг для всех: Как перезагрузить организм без вреда для здоровья / Ю. Гагарин — «Автор», 2026

«Биохакинг для всех» — это не про чипы под кожей и клизмы с кофе. Это про реальные, доступные каждому способы наладить сон, питание, движение и стрессоустойчивость без насилия над собой. Книга сочетает данные доказательной медицины с тысячелетними традициями йоги, китайской медицины и гомеопатии (да, автор любит гомеопатию и честно объясняет, где она работает). Вы узнаете, какие добавки реально нужны, как полюбить ходьбу, а не ненавидеть спортзал, и почему прощать себе лень и пиццу — важная часть биохакинга. Никаких таблиц и скучных графиков, только живой язык, юмор и практические чек-листы на 30 дней. Для всех, кто устал от тумана в голове, хронической усталости и хочет перезагрузить организм без вреда для здоровья, психики и отношений с близкими. Издательство Литрес не несет ответственности за информацию предоставленную в данной книге. Имеются противопоказания. Рекомендуется консультация специалиста.

© Гагарин Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Введение	6
Часть I. Философия безопасного биохакинга	7
Глава 1. Что такое биохакинг и почему мы не чипируемся (пока что)	8
Глава 2. Главный принцип: не навреди. Пять правил безопасного экспериментатора	10
Глава 3. Как слушать свой организм и не верить магии без фактов	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Юрий Гагарин

Биохакинг для всех: Как перезагрузить организм без вреда для здоровья

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 лучше 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 ответственный 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 потом 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» — скорее 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.

Но есть и ловушка. Человеческий мозг — великий мастер убеждать себя в том, во что хочется верить. Если вы купили дорогой БАД, вы будете чувствовать эффект даже от пустышки, потому что мозг скажет: «Не может быть, что я зря потратил деньги». Это называется эффект плацебо. Он работает. И это замечательно, если вы не отказываетесь от реального лечения. Но он же работает и в обратную сторону: если вы считаете, что что-то бесполезно, вы не заметите реальной пользы (эффект ноцебо). Поэтому честный биохакинг — это иногда как двойной слепой метод в экспериментах: попросите друга дать вам две баночки с добавками, одна из которых — пустышка, и проверьте через месяц, есть ли разница между ними. Или просто будьте готовы признать: «Это мне не помогло, и это нормально».

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.