

Не
чинить
себя.

Как вернуть энергию
без гонки за модными
методами



Илья Лейн

Илья Лейн

Не чинить себя. Как вернуть энергию без гонки за модными методами

<https://litres.ru/74136852>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы уверены, что Ваше тело принадлежит Вам? Тесты, таблетки, датчики и приложения уже спорят с Вами за это право.

Я проведу Вас через мир, где здоровье продают коробками, усталость называют личной задачей, данные о теле уходят на чужие серверы, а пациенту всё чаще приходится самому становиться исследователем, инженером и переговорщиком. Вы узнаете, где биохакинг правда даёт свободу, а где просто продаёт тревогу. Перестанете верить красивым обещаниям про контроль, начнёте лучше видеть, кто зарабатывает на Ваших анализах, страхах и надежде жить дольше.

После этой книги Вы сможете спокойнее смотреть на тесты, лекарства, гаджеты и медицинские советы. Не как покупатель чуда, а как человек, который понимает, что с ним пытаются сделать.

Содержание

Введение	4
С чего начинается управление собой	11
Осторожность как первый навык	30
Сначала безопасность, потом эксперименты	46
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Илья Лейн

Не чинить себя. Как вернуть энергию без гонки за модными методами

Введение

Однажды человек просыпается и понимает: тело живёт рядом с ним, но не всегда заодно. Голова хочет работать, а веки тянет вниз. Вечером он обещает себе лечь раньше, но снова сидит с телефоном до ночи. Он покупает витамины, ставит приложение для сна, читает про дыхание, холодный душ, интервальное голодание, трекары, лампы, кофе с жиром, магний, дыхательные практики, дневники настроения. Вроде бы всё это про здоровье. А на деле часто выходит про тревогу: я что-то делаю не так, я не успеваю, другие уже разобрались со своим организмом, а я всё ещё устаю к обеду.

Эта книга не про чудо-приём, который за неделю превратит усталого человека в машину для продуктивности. Если бы такой приём существовал, его давно продавали бы на касе вместе с батарейками. Биохакинг начинается не с покупки устройства и не с баночки добавок. Он начинается с просто-

го признания: организм не враг и не слуга. Это живая система. С ней можно договариваться, её можно изучать, но ею нельзя командовать как пультом от телевизора.

Источник, на который опирается эта новая книга, устроен как азбука практических идей: сон, питание, движение, стресс, дыхание, свет, вода, измерения, безопасность, сообщество, затем длинный набор отдельных методов от асирupuncture до zinc. В нём чувствуется прямой тон справочника для новичка. Автор не строит сложную теорию. Он берёт тему, объясняет, зачем она нужна, перечисляет пользу, предупреждает о рисках и двигается дальше. Такой ритм удобен, но у русскоязычного читателя часто остаётся вопрос: что с этим делать в обычной жизни, где есть работа, семья, плохая погода, недосып, привычка есть на бегу и желание иногда просто отстать от себя?

Я буду говорить именно об этом. Не о красивой витрине биохакинга, где человек улыбается на фоне лабораторных графиков, а о бытовой стороне: как понять, что тебе подходит; как не превратить заботу о себе в ещё одну работу; почему сон часто важнее добавок; почему данные с часов полезны, но не имеют права отменять самочувствие; почему безопасность скучна, но без неё вся затея превращается в игру с закрытыми глазами.

Слово «биохакинг» звучит слишком громко. В нём есть что-то от гаражной лаборатории, от людей, которые сами себе ставят датчики, пьют странные смеси и спорят о митохон-

дриях на форумах. Но если снять шум, останется понятная идея: человек пробует менять условия жизни так, чтобы телу и голове работалось лучше. Он спит в более тёмной комнате. Он ест так, чтобы после обеда не проваливаться в сон. Он ходит пешком, потому что спина не создана для кресла на десять часов. Он замечает, что новости перед сном портят ночь. Он учится дышать медленнее, когда его несёт. Он проверяет давление, если оно поднимается. Он не верит каждому обещанию из рекламы, а смотрит на факты и на собственную реакцию.

В этом смысле биохакинг не начинается с технологий. Технологии только подсвечивают то, что раньше было на ощупь. Браслет может показать, что после позднего ужина сон стал хуже. Но сам ужин ел человек, а не браслет. Приложение может напомнить о воде, но пить всё равно придётся самому. Анализ крови может показать дефицит, но решение принимает не таблица, а врач и человек, который понимает свой режим, питание и историю болезней. Техника хороша там, где она возвращает внимание к реальности. Она вредна там, где человек начинает жить ради показателей.

Новичок обычно хочет начать с чего-то заметного. С холодной ванны, дорогого трекера, курса добавок, сложной схемы питания. Это понятно. Простые вещи не выглядят как перемена. Лечь в одиннадцать, проветрить комнату, убрать экран за час до сна, добавить белок в завтрак, пройтись двадцать минут, выпить воды, записать самочувствие. Скучно.

Но организм устроен так, что именно скучные повторения чаще дают результат. Не подвиг, а режим. Не рывок, а последовательность. Не «начать новую жизнь с понедельника», а сделать сегодня одну вещь, которую можно повторить завтра.

Здесь есть неприятная правда. Большая часть разговоров о самоулучшении держится на надежде, что можно обойти базу. Спать мало, но компенсировать добавками. Мало двигаться, но купить массажёр. Есть как попало, но пить порошки. Работать без пауз, но раз в неделю ходить в баню и считать это восстановлением. Иногда такие меры помогают, но они не отменяют главного. Если фундамент кривой, украшать фасад можно сколько угодно. Дом всё равно будет косячить.

Поэтому первая задача этой книги - вернуть биохакинг на землю. Здесь будут и методы, и принципы, и примеры, но не будет обещания вечной бодрости. Человек не обязан быть продуктивным всегда. Он не обязан превращать каждый вдох в инструмент развития. Он имеет право устать, ошибиться, бросить практику, начать заново. Хорошая система не та, что требует железной дисциплины каждый день, а та, которая выдерживает обычную человеческую неровность.

Нужно сразу сказать о безопасности. Любая практика, которая касается тела, может помочь, а может навредить. Дыхательные техники не одинаковы для всех. Холодовые

процедуры не игрушка для людей с сердечно-сосудистыми проблемами. Добавки могут конфликтовать с лекарствами. Ограничения в питании могут стать опасными, если у человека есть болезни, беременность, расстройства пищевого поведения или тяжёлая нагрузка. Даже «натуральное» не значит безопасное. Я буду повторять эту мысль без стеснения, потому что она сберегает больше сил, чем самые остроумные советы.

Ещё одна опора - измерение. В источнике много внимания уделено отслеживанию прогресса: показатели, дневники, трекеры, базовые значения. Это разумно. Но измерять надо не всё подряд. Если человек начинает считать каждую минуту сна, каждый грамм еды и каждое колебание пульса, он быстро становится бухгалтером собственной тревоги. Данные нужны, чтобы принимать решения. Если решение не меняется, возможно, показатель пока не нужен. Иногда достаточно трёх вопросов вечером: как я спал, как ел, как двигался. Ответы без цифр тоже бывают точными.

Биохакинг часто подают как личный проект одиночки. На практике среда решает больше, чем сила воли. Человек легче ложится вовремя, если дома вечером не горит яркий свет и никто не включает сериал до двух ночи. Он чаще ходит пешком, если рядом есть безопасный маршрут. Он ест лучше, если нормальная еда доступна, а не спрятана за десятью бытовыми препятствиями. Ему проще держать привычку, если рядом есть люди, которые не смеются над его попытками.

Сообщество, поддержка, разговор с врачом, тренером, близким человеком - это не слабость. Это нормальная часть системы.

Эта книга будет идти от основ к практике. Сначала мы разберём, что вообще значит взять ответственность за своё состояние и не свалиться в фанатизм. Потом поговорим о сне, питании, воде, движении, стрессе, дыхании, свете и темноте, измерениях, рисках и продвинутых методах. Но начинать надо не с перечня приёмов. Начинать надо с позиции. Ты не проект по оптимизации. Ты человек, у которого есть тело, привычки, ограничения, желания, страхи и запас сил на сегодня. Чем честнее мы это признаем, тем больше шансов что-то улучшить без насилия над собой.

Я пишу в мужском лице не потому, что речь только о мужчинах. Просто так выбран голос рассказчика: я пробую, ошибаюсь, проверяю, отбрасываю лишнее, оставляю рабочее. Читатель может подставить свой опыт. Биология у людей разная, но многие бытовые ловушки похожи. Мы все знаем это странное состояние: вроде ничего страшного не случилось, а сил нет. Или наоборот: маленькая перемена вдруг меняет день. Раньше лёг, утром вышел на свет, нормально позавтракал, прошёлся - и мир уже не кажется таким тяжёлым. Не магия. Просто система получила меньше помех.

Я не буду обещать, что каждая практика из этой книги подойдёт всем. Часть методов стоит воспринимать как идеи для обсуждения со специалистом. Часть - как мягкие быто-

вые настройки. Часть - как информацию, которую полезно знать, но не обязательно применять. Хороший биохакинг не требует хватать всё. Он требует выбирать. Иногда зрелое решение - не добавить ещё один приём, а убрать лишний. Не ставить новый эксперимент, а выспаться. Не покупать новый прибор, а наконец записаться к врачу. Не искать экзотику, а наладить обычный обед.

Вход в эту тему лучше делать спокойно. Сначала наблюдение. Потом маленькое изменение. Потом проверка. Потом вывод. Если стало лучше - продолжаем. Если стало хуже - прекращаем. Если непонятно - упрощаем. Такая схема звучит почти детски, но она защищает от главной ошибки новичка: от желания одновременно чинить сон, питание, стресс, спорт, добавки, дыхание и продуктивность. Организм не любит, когда в него вносят десять правок за день. Потом невозможно понять, что сработало, а что только добавило шума.

И ещё. Здоровье не обязано быть спектаклем. Не всё надо выкладывать, обсуждать, превращать в личный бренд. Иногда самая сильная практика выглядит очень скромно: человек включает свет, кладёт телефон в другую комнату и ложится спать. Никто не аплодирует. Наутро он просто меньше злится, лучше думает, не тянется к третьему кофе. Вот с таких незаметных вещей и начинается настоящее управление собой.

С чего начинается управление собой

Когда человек впервые слышит о биохакинге, ему почти всегда показывают верхушку: датчики, графики, добавки, холод, световые лампы, умные кольца, анализы, странные слова про клеточное восстановление. Всё это может быть частью дела. Но первая глава должна быть не о приборах. Она должна быть о взгляде. Пока человек смотрит на тело как на неисправный механизм, который надо заставить работать, он будет выбирать слишком грубые способы. Пока он смотрит на себя как на набор показателей, он будет путать жизнь с отчётом.

Биохакинг в простом смысле - это попытка понять, какие условия помогают тебе жить бодрее, яснее и устойчивее. Не абстрактному человеку из рекламной фотографии, а тебе. С твоим сном, возрастом, работой, тревогами, наследственностью, питанием, привычкой откладывать ужин до ночи, нелюбовью к спортзалам или наоборот с желанием тренироваться каждый день до изнеможения. Удобно было бы получить универсальную инструкцию. Но тело не читает инструкции как сотрудник на складе. Оно отвечает по-своему.

Поэтому главный навык новичка - наблюдать. Не драматизировать, не обвинять себя, не срочно лечить всё подряд,

а смотреть. После какого ужина тяжелее засыпать. После какого количества кофе появляется раздражение. Что происходит с настроением, если утром выйти на дневной свет. Как меняется голова после прогулки. Почему в одни дни тренировка даёт силы, а в другие выбивает на сутки. Эти ответы не лежат в модной статье. Они лежат в повторяющихся ситуациях твоей жизни.

Наблюдение кажется слабым действием, потому что оно не даёт ощущения начала. Купил браслет - начал. Залез в ледяную воду - начал. Заказал десять банок - начал. А просто неделю записывать сон, еду, движение и самочувствие - вроде как ещё не начал. На самом деле начал именно там. Без базовой точки любой эксперимент превращается в гадание. Ты изменил питание и стал хуже спать. Почему? Меньше углеводов? Больше кофе? Стресс? Поздние тренировки? Слишком много всего поменял сразу? Если нет исходной картины, остаются догадки.

В источнике биохакинг описан как сочетание науки, технологий и личного эксперимента. Слово «личный» здесь ключевое. Наука показывает вероятности, механизмы, средние эффекты, риски. Технологии дают способы измерить. Но применять всё это приходится конкретному человеку. Научная статья не знает, что ты сегодня спал четыре часа, поссорился с начальником, выпил кофе на голодный желудок и решил ещё проверить холодный душ. Для статьи это отдельные переменные. Для тела это один тяжёлый день.

Вот почему в начале полезно убрать героизм. Не надо доказывать себе, что ты выдержишь. Тело и так много выдерживает. Биохакинг не экзамен на суровость. Он ближе к настройке музыкального инструмента. Перетянул струну - она звенит плохо или рвётся. Ослабил - звук вялый. Нужно найти натяжение, при котором инструмент звучит. С организмом грубее, потому что он не молчит. Он отвечает бессонницей, болью, апатией, голодом, тревогой, воспалением, скачками давления, срывами. И если не слушать эти ответы, никакая методика не спасёт.

Первое правило простое: начинать с базовых систем. Сон, еда, вода, движение, свет, стресс. Они звучат слишком знакомо, поэтому их недооценивают. Человеку хочется нового. Но если он спит по пять часов, питается случайно, весь день сидит, вечером смотрит в яркий экран и живёт на кофе, продвинутые методы будут похожи на дорогую краску поверх сырой стены. Немного красивее, но ненадолго.

Сон - не приятное дополнение к жизни. Это ремонтная смена организма. Во сне регулируются гормоны, восстанавливаются ткани, сортируются воспоминания, успокаивается нервная система. Когда сна мало, человек не просто сонный. Он хуже выбирает еду, резче реагирует на людей, слабее держит внимание, чаще ищет быстрые стимулы. А потом думает, что у него нет дисциплины. Иногда дисциплины правда не хватает. Но очень часто не хватает сна.

Питание - не религия. В биохакинге легко попасть в ла-

герь: кето, веганство, палео, интервальное голодание, низкоуглеводный подход, подсчёт калорий. Люди спорят так, будто защищают границу государства. Но для новичка полезнее задать более приземлённые вопросы. Есть ли в каждом дне нормальная еда, а не только перекусы? Достаточно ли белка? Не строится ли рацион на сахаре и кофе? Что происходит после обеда: ясность или сонная яма? Есть ли продукты, после которых живот явно недоволен? Эти вопросы скучнее споров, но они ближе к результату.

Вода тоже выглядит слишком простой темой. Никто не хвастается тем, что выпил достаточно воды. Но обезвоживание легко маскируется под усталость, головную боль, раздражение и голод. Не нужно превращать воду в культ и считать каждый глоток. Но стоит заметить, как проходит день, если утром начать не с кофе, а со стакана воды. Как меняется тренировка, если пить до неё, а не вспоминать после. Как чувствует себя кожа, пищеварение, голова. Простые наблюдения иногда дают больше, чем сложные схемы.

Движение - отдельная ловушка. Многие думают, что оно начинается только в спортзале. Нет. Спортзал может быть прекрасным инструментом, но тело нуждается в движении весь день. Суставам, мышцам, сосудистой системе, мозгу нужны регулярные сигналы: мы живы, мы ходим, мы тянемся, мы дышим глубже, мы переносим вес, мы не застыли в кресле. Тренировка три раза в неделю не полностью отменяет десять часов неподвижности каждый день. Она помогает,

но не закрывает весь долг.

Свет и темнота управляют нами больше, чем принято думать. Утренний свет говорит организму, что день начался. Вечерняя темнота помогает выработке мелатонина и подготовке ко сну. Современная жизнь смешала эти сигналы. Утром человек сидит в полумраке, вечером включает яркие экраны. Потом удивляется, что тело не понимает, когда бодрствовать, а когда засыпать. Никакой мистики. Система получает неправильные команды.

Стресс нельзя просто выключить. Это не лишняя вкладка в браузере. Стрессовая реакция нужна, чтобы справляться с угрозами. Проблема начинается, когда угроза растянута на месяцы: кредиты, дедлайны, конфликты, новости, неопределённость, постоянные уведомления. Тело реагирует так, будто надо бежать или драться, но человек сидит за столом и отвечает на письма. Напряжение не расходуется. Дыхание становится поверхностным, плечи поднимаются, сон портится, еда становится способом успокоиться. Поэтому работа со стрессом - не роскошь для спокойных людей. Это базовая гигиена нервной системы.

Теперь о слове «хак». Оно обещает обходной путь. Быстро, умно, почти бесплатно. В технике хак может быть элегантным решением. В биологии обходные пути часто имеют цену. Если стимулятор даёт бодрость, надо спросить, что будет вечером. Если голодание даёт лёгкость, надо смотреть, не уходит ли вместе с ней нормальное восстановление. Ес-

ли холодный душ бодрит, надо учитывать сердце, давление, сон, общее состояние. У тела нет кнопок без последствий. Есть системы, которые связаны между собой.

Хороший эксперимент начинается с маленького изменения. Одного. Например, две недели ложиться на тридцать минут раньше и убирать телефон из кровати. Или десять дней выходить утром на дневной свет. Или добавить прогулку после обеда. Или заменить поздний тяжёлый ужин на более ранний и простой. Не надо одновременно менять питание, сон, тренировки, добавки и дыхание. Если стало лучше, ты не поймёшь почему. Если стало хуже, тоже не поймёшь. А непонимание быстро убивает мотивацию.

Перед изменением стоит записать исходное состояние. Не роман на десять страниц. Достаточно коротко: во сколько лёг, во сколько встал, сколько кофе, была ли тренировка, как ел, сколько энергии утром и вечером, что с настроением. Через неделю уже видны нити. Например: каждый раз после второго кофе тревога выше. Или: если ужин после девяти, сон хуже. Или: прогулка после работы снижает желание сорваться на сладкое. Это не лаборатория, но это уже не слепота.

Трекеры могут помочь. Браслеты, кольца, часы, приложения для сна, дневники питания, датчики давления, глюкометры по назначению врача. Они дают цифры, а цифры иногда снимают самообман. Человек говорит: «Я нормально сплю», а потом видит, что семь часов в кровати превра-

щаются в пять с половиной часов рваного сна. Или говорит: «Я мало ем сладкого», а дневник показывает печенье, сок, батончик и вечернюю булку. Данные не ругают. Они просто показывают.

Но цифры легко становятся новым хозяином. Утром часы поставили плохую оценку сна, и человек заранее решает, что день будет провален. Хотя по ощущениям он вполне живой. Или показатель восстановления низкий, и он отменяет лёгкую прогулку, которая как раз помогла бы. Техника должна быть советчиком, а не начальником. Самочувствие, контекст и здравый смысл остаются в комнате. Если их выгнать, биохакинг превращается в зависимость от экрана.

Особенно осторожно надо относиться к добавкам. В источнике много примеров: витамины группы В, магний, омега-3, адаптогенные травы, альфа-липоевая кислота, креатин, куркумин и другие вещества. У каждого есть свои обещания, исследования, ограничения, дозировки, взаимодействия. Ошибка новичка - думать, что добавка безопасна просто потому, что продаётся без рецепта. Печень, почки, давление, лекарства, аллергии, беременность, хронические болезни - всё это имеет значение. Добавка может быть полезной, но она не обязана быть безобидной.

Я бы начинал не с вопроса «что добавить?», а с вопроса «что мешает?». Мешает ли поздний экран? Мешает ли кофе после обеда? Мешает ли редкая еда днём и переедание ночью? Мешает ли отсутствие движения? Мешает ли шумная

спальня? Мешает ли привычка работать без пауз до состояния злости? Убрать помеху иногда сильнее, чем добавить новый инструмент. И дешевле. И честнее.

Есть ещё правовая и этическая сторона. Она кажется далёкой, пока речь о сне и воде. Но биохакинг шире: устройства, данные здоровья, эксперименты, генетика, препараты, вмешательства, импланты, чужие методики. Там появляются вопросы: кто хранит данные, кто отвечает за риск, есть ли согласие, не нарушает ли практика закон, не продают ли человеку опасную надежду. Новичку не нужно сразу лезть в сложные области. Но полезно держать в голове границу: не всё, что возможно, стоит делать. Не всё, что модно, законно. Не всё, что обещает улучшение, уважает человека.

Безопасность скучна. Она не собирает лайки. Но именно она отделяет разумный эксперимент от безрассудства. Перед практикой стоит спросить: какие риски? кому нельзя? что я буду делать, если станет плохо? есть ли врач, с которым нужно поговорить? насколько надёжен источник? можно ли начать мягче? Этот набор вопросов звучит занудно, пока всё хорошо. Когда становится плохо, он уже кажется не занудством, а нормальной взрослой подготовкой.

Возьмём холод. Идея популярная: холодный душ, ванны, криотерапия, зимнее плавание. Люди рассказывают про бодрость, настроение, устойчивость к стрессу. У кого-то это правда работает. Но человек с проблемами сердца, высоким давлением или паническими реакциями не должен бросать-

ся в ледяную воду из-за чужого восторга. Начать можно с прохладного завершения душа на короткое время, следить за дыханием, не соревноваться, не терпеть через страх. И лучше обсудить это с врачом, если есть сомнения. Холод не проверяет характер. Он нагружает систему.

То же с дыханием. Медленное дыхание, дыхание животом, чередование ноздрей, методы для снижения тревоги - многое может быть полезно. Но агрессивные практики с задержками, гипервентиляцией и сильными ощущениями подходят не всем. У людей бывают астма, эпилепсия, панические атаки, проблемы с сердцем, беременность. Простая дыхательная пауза перед разговором с начальником - одно. Сложный сеанс до головокружения - другое. Не надо путать.

В биохакинге соблазняет язык контроля. Контролировать сон, гормоны, настроение, продуктивность, воспаление, энергию. Но живое нельзя контролировать полностью. Можно влиять. Можно создавать условия. Можно снижать лишнюю нагрузку. Можно замечать сигналы раньше. Это уже много. Желание полного контроля часто приводит к обратному: человек начинает бояться еды, сна, цифр, отклонений, обычной усталости. Он вроде заботится о себе, но живёт напряжённее.

Поэтому хорошая цель звучит скромнее: стать внимательнее к себе и умнее в действиях. Не идеальным. Не вечным. Не сверхчеловеком. Просто меньше делать того, что явно ухудшает состояние, и чаще повторять то, что помога-

ет. Встать из-за стола до того, как спина закричит. Поесть до того, как голод превратится в злость. Лечь спать до того, как телефон украдёт ещё час. Остановиться с добавками, если непонятно, зачем они. Проверить давление, а не гадать по головной боли.

Управление собой начинается с ответственности, но не с самобичевания. Ответственность говорит: мои действия влияют на моё состояние, я могу кое-что изменить. Самобичевание говорит: если мне плохо, я виноват. Это разные вещи. Болезни, обстоятельства, наследственность, работа, деньги, семья, среда - всё это реально. Не всё можно решить привычкой. Но даже в сложных условиях часто есть маленький рычаг. Найти его полезнее, чем ругать себя за то, что вся машина не подчиняется.

Иногда рычаг совсем маленький. Поставить бутылку воды на стол. Убрать зарядку телефона от кровати. Купить шторы плотнее. Положить удобную обувь у двери, чтобы легче выйти на прогулку. Договориться с собой, что кофе после трёх не будет. Не держать дома еду, после которой каждый раз жалеешь. Записать три показателя в заметки. Смешно? Только пока не видно результата. Большие перемены часто держатся на мелочах, которые перестали требовать решения.

Среда должна делать правильное действие легче. Если каждое утро надо героически выбирать между зарядкой и телефоном, телефон часто победит. Если коврик уже лежит на полу, а телефон в другой комнате, шансы меняются. Если

полезная еда готова, её легче съесть. Если спальня тёмная и прохладная, сон приходит охотнее. Сила воли нужна, но она не должна тащить всё одна. Умный человек не только напрягается. Он убирает лишние препятствия.

Сообщество тоже часть среды. В источнике есть мысль о биохакинг-сообществе: люди делятся опытом, поддерживают, помогают не бросить. Это верно, если сообщество не превращается в ярмарку крайностей. Хороший круг задаёт вопросы о безопасности, не смеётся над осторожностью, не меряет всех одним результатом, признаёт, что люди разные. Плохой круг подталкивает к гонке: кто меньше спит, холоднее купается, строже ест, больше добавок принимает. Из такой компании лучше выйти раньше, чем тело заставит.

Нужно научиться отличать опыт от доказательства. Человек говорит: «Мне помогло». Это ценно. Но это не значит, что поможет всем. У него другой возраст, рацион, диагнозы, сон, ожидания, генетика, лекарства. Даже сам факт внимания к себе может улучшить состояние на время. Поэтому чужой опыт стоит слушать с уважением, но проверять осторожно. Не надо спорить с каждым отзывом. Достаточно не превращать отзыв в закон.

Ещё одна ловушка - быстрые выводы. День стало лучше, и человек объявляет метод чудом. День стало хуже, и он выбрасывает всё. Организм шумный. На самочувствие влияет погода, работа, еда, сон прошлой ночи, цикл у женщин, инфекции, разговоры, поездки, алкоголь, тренировка, да-

же ожидание результата. Поэтому проверять лучше не один день, а период. Для мягких бытовых практик часто достаточно двух недель. Для добавок и медицинских вопросов сроки должен обсуждать специалист.

Полезно заранее решить, по каким признакам ты оцениваешь метод. Не «стало ли лучше вообще», а конкретнее: легче ли засыпать, меньше ли просыпаний, больше ли энергии утром, снизилась ли тревожность, меньше ли боли после тренировки, стабильнее ли настроение, лучше ли концентрация после обеда. Чем яснее критерий, тем меньше самообмана. И тем проще прекратить практику, если она ничего не даёт.

Прекращать - нормальная часть процесса. В культуре самоулучшения бросить часто значит проиграть. В нормальном эксперименте прекратить неработающее действие значит сэкономить силы. Не подошёл холод. Не помогла дыхательная техника. От добавки болит живот. Трекер усиливает тревогу. Интервальное голодание приводит к вечернему перееданию. Это не провал, это данные. Данные говорят: сюда не надо. Идём дальше.

Всё это может звучать слишком осторожно для книги о биохакинге. Но осторожность не убивает интерес. Она делает интерес пригодным для жизни. Можно исследовать сон, питание, дыхание, свет, движение, добавки, устройства и продвинутые практики. Можно пробовать. Можно спорить с привычками. Можно искать свою схему. Просто не надо путать любопытство с азартом игрока, который всё время по-

вышает ставку.

Практический старт я бы сделал таким. Первую неделю ничего не менять резко. Записывать сон, кофе, воду, еду, движение, настроение и энергию по простой шкале от одного до десяти. Отмечать экраны перед сном, алкоголь, тяжёлые разговоры, тренировки. Уже через семь дней появятся первые связи. Потом выбрать одну область. Если сон плохой, начать со сна. Если после еды провалы энергии, начать с питания. Если тревога держит тело в зажиме, начать с дыхания и прогулок. Если всё распадается, начать с самого лёгкого действия, которое точно можно повторить.

Не надо начинать с идеального плана на год. Он почти наверняка развалится. Начать лучше с вопроса: что я могу сделать сегодня вечером, чтобы завтрашнее утро было на пять процентов легче? Пять процентов не звучит героически. Но если такие решения копятся, через месяц человек узнаёт себя. Не потому что стал другим. Потому что перестал каждый день мешать себе одними и теми же способами.

Первая глава должна оставить не восторг, а трезвое желание попробовать. Биохакинг - это не культ улучшения и не набор модных предметов. Это грамотное обращение с собственной биологией. Где-то через науку, где-то через бытовую дисциплину, где-то через врача, где-то через честный дневник, где-то через отказ от лишнего. Начинать стоит с малого, смотреть внимательно, не врать себе и не торопиться. Тогда у этой темы появляется шанс стать не очередным

увлечением на две недели, а способом жить чуть яснее.

И вот первая настоящая практика: сегодня не покупай ничего. Не скачивай десять приложений. Не составляй список из тридцати правил. Просто вечером запиши, как прошёл день: сон, еда, вода, движение, стресс, свет, экраны. Пять минут. Завтра повтори. Через неделю ты увидишь не теорию, а свою карту. С неё и начинается дорога.

Есть люди, которым проще начинать с анализа крови и подробной консультации. Есть те, кому сначала нужен порядок в спальне и нормальный завтрак. Оба пути могут быть разумными. Ошибка не в выборе инструмента, а в слепоте. Когда человек не знает, зачем он делает действие, он легко становится покупателем обещаний. Когда он знает цель, половина лишнего отпадает сама.

Надо оставить место для обычной медицины. Биохакинг не заменяет врача, обследования, лечение и диагностику. Если у человека постоянная усталость, резкая потеря веса, боли, давление, обмороки, тревога, которая мешает жить, или бессонница месяцами, это не повод подбирать новый набор лайфхаков. Это повод идти к специалисту. Самонаблюдение помогает врачу, но не должно подменять помощь.

Иногда самый взрослый биохак - признать ограничение. Не тренироваться через болезнь. Не садиться на жёсткую диету во время сильного стресса. Не начинать холодовые практики после бессонной ночи. Не спорить с телом, когда оно явно просит паузы. В мире, где ценят ускорение, пауза вы-

глядит слабостью. Для организма это часто единственный способ не сорваться.

С другой стороны, осторожность не должна стать оправданием для полного бездействия. Можно бесконечно читать, сравнивать исследования, смотреть обзоры и так ничего не изменить. Начало должно быть маленьким, но настоящим. Не мысль о прогулке, а прогулка. Не план лечь раньше, а выключенный экран. Не разговор о воде, а стакан воды утром. Тело уважает действия, а не намерения.

Главная мера успеха на первых неделях - не идеальность, а ясность. Ты начинаешь лучше понимать, что с тобой происходит. Почему вторник тяжёлый. Почему пятничный алкоголь ломает субботу. Почему поздняя тренировка бодрит не там, где надо. Почему после нормального обеда меньше тяги к сладкому. Такая ясность не делает жизнь безупречной, зато она возвращает руль в руки.

У каждого будет свой темп. Кто-то любит таблицы и графики, кому-то достаточно заметок в телефоне. Кто-то сразу идёт к врачу и тренеру, кто-то начинает с прогулок. Кто-то выдерживает строгий режим, кто-то держится только на мягких правилах. Не надо копировать чужой стиль. Надо найти форму, которую можно прожить в обычную среду, а не только в неделю вдохновения.

Когда появится первая польза, захочется добавить ещё. Это опасный и понятный момент. Сработал сон - хочется сразу менять питание, спорт, дыхание и добавки. Лучше не

спешить. Закрепить одну опору, потом добавлять следующую. Живые системы любят последовательность. Слишком много новизны похоже на шум, а не на развитие.

Именно поэтому эта книга будет возвращаться к простым вещам. Не потому что сложные не нужны. А потому что сложные работают хуже, когда простые провалены. Любая продвинутая практика должна отвечать на вопрос: какую задачу она решает в моей жизни? Если ответа нет, пусть подождёт. Накопить методов легко. Построить работающую систему труднее.

Есть люди, которым проще начинать с анализа крови и подробной консультации. Есть те, кому сначала нужен порядок в спальне и нормальный завтрак. Оба пути могут быть разумными. Ошибка не в выборе инструмента, а в слепоте. Когда человек не знает, зачем он делает действие, он легко становится покупателем обещаний. Когда он знает цель, половина лишнего отпадает сама.

Надо оставить место для обычной медицины. Биохакинг не заменяет врача, обследования, лечение и диагностику. Если у человека постоянная усталость, резкая потеря веса, боли, давление, обмороки, тревога, которая мешает жить, или бессонница месяцами, это не повод подбирать новый набор лайфхаков. Это повод идти к специалисту. Самонаблюдение помогает врачу, но не должно подменять помощь.

Иногда самый взрослый биохакинг - признать ограничение. Не тренироваться через болезнь. Не садиться на жёсткую ди-

ету во время сильного стресса. Не начинать холодовые практики после бессонной ночи. Не спорить с телом, когда оно явно просит паузы. В мире, где ценят ускорение, пауза выглядит слабостью. Для организма это часто единственный способ не сорваться.

С другой стороны, осторожность не должна стать оправданием для полного бездействия. Можно бесконечно читать, сравнивать исследования, смотреть обзоры и так ничего не изменить. Начало должно быть маленьким, но настоящим. Не мысль о прогулке, а прогулка. Не план лечь раньше, а выключенный экран. Не разговор о воде, а стакан воды утром. Тело уважает действия, а не намерения.

Главная мера успеха на первых неделях - не идеальность, а ясность. Ты начинаешь лучше понимать, что с тобой происходит. Почему вторник тяжёлый. Почему пятничный алкоголь ломает субботу. Почему поздняя тренировка бодрит не там, где надо. Почему после нормального обеда меньше тяги к сладкому. Такая ясность не делает жизнь безупречной, зато она возвращает руль в руки.

У каждого будет свой темп. Кто-то любит таблицы и графики, кому-то достаточно заметок в телефоне. Кто-то сразу идёт к врачу и тренеру, кто-то начинает с прогулок. Кто-то выдерживает строгий режим, кто-то держится только на мягких правилах. Не надо копировать чужой стиль. Надо найти форму, которую можно прожить в обычную среду, а не только в неделю вдохновения.

Когда появится первая польза, захочется добавить ещё. Это опасный и понятный момент. Сработал сон - хочется сразу менять питание, спорт, дыхание и добавки. Лучше не спешить. Закрепить одну опору, потом добавлять следующую. Живые системы любят последовательность. Слишком много новизны похоже на шум, а не на развитие.

Именно поэтому эта книга будет возвращаться к простым вещам. Не потому что сложные не нужны. А потому что сложные работают хуже, когда простые провалены. Любая продвинутая практика должна отвечать на вопрос: какую задачу она решает в моей жизни? Если ответа нет, пусть подождёт. Накопить методов легко. Построить работающую систему труднее.

Есть люди, которым проще начинать с анализа крови и подробной консультации. Есть те, кому сначала нужен порядок в спальне и нормальный завтрак. Оба пути могут быть разумными. Ошибка не в выборе инструмента, а в слепоте. Когда человек не знает, зачем он делает действие, он легко становится покупателем обещаний. Когда он знает цель, половина лишнего отпадает сама.

Надо оставить место для обычной медицины. Биохакинг не заменяет врача, обследования, лечение и диагностику. Если у человека постоянная усталость, резкая потеря веса, боли, давление, обмороки, тревога, которая мешает жить, или бессонница месяцами, это не повод подбирать новый набор лайфхаков. Это повод идти к специалисту. Самонаблюдение

помогает врачу, но не должно подменять помощь.

Иногда самый взрослый биохак - признать ограничение. Не тренироваться через болезнь. Не садиться на жёсткую диету во время сильного стресса. Не начинать холодовые практики после бессонной ночи. Не спорить с телом, когда оно явно просит паузы. В мире, где ценят ускорение, пауза выглядит слабостью. Для организма это часто единственный способ не сорваться.

Осторожность как первый навык

Когда человек впервые слышит слово «биохакинг», у него часто появляется странное чувство. Будто где-то рядом открылась дверь в комнату, где взрослые люди наконец-то перестали терпеть усталость, сонливость, плохое настроение и начали настраивать себя как прибор. Подкрутил сон, заменил завтрак, купил часы на руку, выпил добавку, измерил пульс, убрал лишний свет вечером. И вроде бы жизнь стала подчиняться тебе немного больше.

Эта мысль приятная. В ней много свободы. Но у нее есть и неприятная сторона. Как только человек решает вмешиваться в собственное тело, он перестает быть просто наблюдателем. Он становится тем, кто принимает решение, а значит, отвечает за последствия. Не за красивую идею, не за чужой отзыв в интернете, не за обещание продавца. За свое давление, свой сон, свою тревожность, свою печень, свои деньги и свое завтра утром.

Я не говорю это для того, чтобы отпугнуть. Наоборот, без осторожности в этой теме делать нечего. Биохакинг начинается не с таблетки, не с ледяной ванны и не с приложения, которое рисует красивые графики сна. Он начинается с трезвого вопроса: что именно я собираюсь менять и почему я решил, что имею право делать это прямо сейчас?

У многих людей этот вопрос выпадает. Они видят прием,

который помог знакомому, читают пять бодрых историй, покупают банку, коврик, лампу, браслет, датчик. Потом складывают это все в одну неделю. В понедельник перестают есть после шести. Во вторник начинают пить магний, витамин D, омегу и еще что-то для бодрости. В среду идут в зал после года сидячей работы. В четверг пробуют холодный душ. В пятницу не понимают, почему тело отвечает усталостью, раздражением и плохим сном.

Тело не любит, когда с ним разговаривают криком. Оно не обязано радоваться тому, что ты внезапно решил стать эффективным. Оно много лет жило в одном режиме. Может быть, не лучшем, но знакомом. И когда ты меняешь сразу все, ты не получаешь чистый опыт. Ты получаешь кашу. Нельзя понять, что сработало, что навредило, а что просто совпало с тяжелой неделей на работе.

Поэтому второй большой принцип после интереса к себе такой: вмешивайся по одному шагу. Не потому, что медленно красивее. Просто иначе ты не узнаешь правду. Если ты меняешь сон, питание, кофе, тренировки и добавки одновременно, ты превращаешь собственную жизнь в шум. В шуме трудно услышать сигнал.

Здесь и начинается тема закона, этики и безопасности. Звучит скучно. У слова «этика» есть школьный привкус, а у слова «регуляция» запах кабинета с папками. Но на практике все проще и неприятнее. Есть вещи, которые можно делать с собой дома. Есть вещи, которые можно делать только

с врачом. Есть вещи, которые лучше не делать вообще, даже если о них уверенно говорит человек с дорогим микрофоном.

Биохакинг часто притягивает людей, которые устали ждать разрешения. Они не хотят годами слушать общие советы. Они хотят проверить, измерить, сделать вывод. В этом есть сила. Но у этой силы быстро появляется тень: человеку начинает казаться, что любое правило создано для трусов, а любая осторожность мешает прогрессу. Вот это уже опасный поворот.

Закон в теме здоровья редко возникает из воздуха. Часто за ним стоят не идеальные чиновники, а чужие ошибки, травмы, обманы, эксперименты на людях, некачественные препараты, сломанные судьбы. Можно спорить с конкретными правилами. Можно считать часть системы медленной и тяжелой. Но нельзя делать вид, что ограничений нет. Особенно когда речь идет о вмешательствах в кровь, гормоны, генетику, нервную систему или работу мозга.

Есть простая граница. Если действие может серьезно изменить физиологию, если ошибка может стоить здоровья, если ты не понимаешь механизм и побочные эффекты, значит, одного энтузиазма мало. Нужен специалист. Нужны анализы. Нужна проверка. Нужна пауза перед решением. Нужна скучная часть, которую люди чаще всего перескакивают.

Человек может сколько угодно говорить, что он берет ответственность на себя. Но ответственность не появляется от

фразы. Она появляется от подготовки. Если ты не знаешь исходные показатели, не изучил противопоказания, не проверил качество вещества, не понял, с чем оно конфликтует, не продумал, когда остановишься, то это не ответственность. Это азарт, переодетый в смелость.

Особенно это видно на добавках. Слово «натуральное» действует на многих как успокоительное. Раз натуральное, значит мягкое. Раз трава, значит безопасно. Но природа не обязана быть ласковой. В природе есть яды, аллергены, вещества, влияющие на давление, свертываемость крови, сон, тревожность, работу печени. Трава может конфликтовать с лекарством. Масло может раздражать желудок. Витамин в большой дозе может стать проблемой. Даже вода может навредить, если пить ее без меры и без понимания соли, пота, нагрузки.

Нормальный подход к добавкам выглядит не так увлекательно, как рекламный ролик. Сначала ты спрашиваешь, чего именно не хватает. Потом ищешь причину. Потом смотришь питание, сон, нагрузку, анализы, если они нужны. Потом выбираешь один препарат или одну добавку, а не горсть. Начинаешь с разумной дозы. Записываешь состояние. Смотришь, что меняется. При странных симптомах прекращаешь и разбираешься, а не добавляешь сверху еще три капсулы.

В этой теме очень мешает желание получить быстрый ответ. Человек хочет спросить: «Что мне пить для энергии?» Но правильный вопрос длиннее и менее удобен: по-

чему энергии нет? Я сплю мало? Я ем плохо? Я недоедаю? Пью слишком много кофе? У меня анемия? Щитовидная железа? Хронический стресс? Депрессия? Перетренированность? Плохой режим света? И пока эти вопросы не заданы, баночка для энергии легко становится способом не смотреть на причину.

Биохакинг, который не задает неприятных вопросов, быстро превращается в рынок чудес. Там все звучит убедительно. Новая молекула. Древняя практика. Секрет долголетия. Протокол миллионера. Метод спецназа. Ритуал монахов. Умный человек может попасться так же легко, как любой другой, потому что усталость делает нас доверчивыми. Когда плохо спишь и плохо соображаешь, обещание ясной головы кажется не рекламой, а спасением.

Поэтому нужна личная система проверки. Не сложная, но честная. Кто говорит? Что он продает? Есть ли у него интерес в том, чтобы я поверил? Есть ли исследования, а не только истории? На ком проверяли метод? Как долго? Какие риски? Кому нельзя? Что будет, если я ошибусь? Что я сделаю, если станет хуже?

Эти вопросы охлаждают голову. Иногда они портят настроение, потому что после них яркая идея становится обычной и сомнительной. Но это хорошая потеря. Лучше потерять восторг, чем здоровье.

Отдельная часть осторожности связана с данными. Современный человек легко отдает сведения о себе устройствам.

Пульс, сон, вес, цикл, уровень стресса, давление, маршруты, привычки, настроение. Удобно, спору нет. Часы на руке могут показать то, чего ты сам не замечал. Приложение может помочь увидеть связь между поздним кофе и плохой ночью. Но данные о теле остаются данными о теле. Они интимнее, чем кажется.

Когда ты записываешь сон, питание, анализы и самочувствие, ты собираешь карту собственной уязвимости. Кто хранит эту карту? Как она защищена? Можно ли удалить записи? Кто получит к ним доступ? Используются ли они для рекламы? Эти вопросы редко возникают в момент покупки устройства. Человек думает о пользе. Но польза не отменяет осторожности.

Не обязательно становиться параноиком. Достаточно не быть ребенком. Читай разрешения приложений. Не подключай все подряд. Не публикуй скриншоты анализов и трекеров там, где их увидят случайные люди. Не превращай собственное здоровье в открытую витрину. Даже если сегодня тебе кажется, что в этом нет ничего страшного, через несколько лет ты можешь думать иначе.

Есть еще одна тонкая тема: влияние на других. Когда человек увлекается биохакингом, ему часто хочется делиться. Он видит, что ранний сон помог. Или прогулки утром. Или дыхательные упражнения. Или отказ от позднего алкоголя. И он начинает советовать. В умеренном виде это нормально. Мы все делимся находками. Но грань проходит там, где со-

вет превращается в давление.

Нельзя переносить свой опыт на другого человека как инструкцию. У него другое тело, другой возраст, другие болезни, другая психика, другие лекарства, другой ритм жизни. То, что дало тебе бодрость, может другому дать тревогу. То, что помогло тебе похудеть, может у другого сорвать пищевое поведение. То, что кажется тебе дисциплиной, для другого станет наказанием.

Особенно осторожно нужно говорить с людьми, которые болеют, истощены, испуганы или отчаялись. В таком состоянии человек легко хватается за уверенный голос. И если ты говоришь ему: «Попробуй вот это, мне помогло», ты можешь случайно подтолкнуть его к решению, для которого у него нет сил и знаний. Лучше сказать проще: «Мне помогло вот это, но я не знаю, подойдет ли тебе. Обсуди с врачом и начни с малого». Такая фраза звучит менее эффектно, зато в ней меньше вреда.

Биохакинг без уважения к границам быстро становится навязчивостью. Сначала человек улучшает себя. Потом начинает улучшать жену, мужа, друзей, родителей, детей, коллег. Он замечает, кто что ест, кто поздно ложится, кто не ходит пешком, кто пьет слишком мало воды. Он вроде бы желает добра, но рядом с ним становится тяжело. Здоровье превращается в повод для контроля.

С собой тоже можно перегнуть. Измерения полезны, пока они помогают видеть картину. Но когда человек просыпает-

ся и первым делом смотрит на оценку сна, чтобы решить, как он себя чувствует, прибор начинает командовать человеком. Было нормальное утро, но приложение поставило плохой балл. И вот уже настроение испорчено. Или наоборот: тело просит отдыха, а цифры красивые, значит, можно давить дальше. Так измерение перестает быть помощником.

Я люблю цифры, когда они стоят на своем месте. Вес, давление, пульс, качество сна, шаги, дневник питания, анализы. Все это может быть полезно. Но цифра не заменяет ощущения. Она не знает всей истории. Она не знает, что у тебя был тяжелый разговор, жаркая ночь, больной ребенок, перелет, тревога из-за денег. Цифра показывает часть. Решение принимает человек.

Безопасный биохакинг держится на трех вещах: исходная точка, один шаг, обратная связь. Исходная точка означает, что ты честно записываешь, где находишься сейчас. Не в фантазии, где ты почти спортсмен и почти высыпаешься, а в реальности. Во сколько ложишься. Сколько кофе пьешь. Как часто двигаешься. Что ешь. Какое давление. Какое настроение. Где болит. Что уже принимаешь.

Один шаг означает, что ты выбираешь одно изменение. Например, неделю лечь на тридцать минут раньше. Или убрать кофе после двух дня. Или гулять утром десять минут. Или добавить белок в завтрак. Или начать измерять давление, если оно беспокоит. Не надо сразу строить новую жизнь. Новая жизнь часто ломается о вторник. Один шаг можно

сделать даже в плохую неделю.

Обратная связь означает, что ты смотришь не только на желание верить, но и на факты. Стало ли легче просыпаться? Уменьшилась ли тяга к сладкому? Не выросла ли раздражительность? Не появилась ли головная боль? Не испортился ли сон? Если стало хуже, это тоже результат. Он говорит: остановись, измени, спроси, проверь.

Люди часто боятся остановки. Им кажется, что прекращение эксперимента означает слабость. На самом деле умение остановиться является частью метода. Плохой исследователь влюбляется в идею и тащит ее до конца. Хороший смотрит на ответ системы и меняет план. С телом иначе нельзя. Оно не сцена для доказательства характера.

Еще один важный слой связан с медициной. Биохакинг не должен заменять диагностику. Он может помогать человеку жить внимательнее, но не должен становиться поводом игнорировать симптомы. Если у тебя постоянно болит грудь, не надо искать дыхательный протокол. Если резко падает вес, не надо радоваться ускоренному обмену. Если тревога мешает работать и спать, не надо списывать все на недостаток магния. Если давление высокое, не надо героически ждать, пока прогулки все исправят.

Есть ситуации, где самодеятельность опасна. Боль, одышка, обмороки, кровь, резкие изменения веса, длительная бессонница, сильная тревога, депрессивное состояние, нарушение сердечного ритма, странные реакции на препараты. Тут

нужен врач. Не потому, что врач всегда знает все лучше. А потому, что у него есть инструменты, которых нет у домашнего эксперимента.

Справедливости ради, врачи тоже бывают разные. Кто-то отмахивается, кто-то не слушает, кто-то говорит общими словами. Это раздражает. Но плохой опыт с одним специалистом не делает безопасной любую альтернативу. Лучше искать второго врача, задавать вопросы, приносить записи, просить объяснить анализы, чем уходить в мир, где каждый громкий совет выглядит как правда.

Этика в биохакинге нужна еще и потому, что тема улучшения человека легко заводит в соревнование. Кто меньше спит и больше успевает. Кто ниже держит процент жира. Кто дольше голодает. Кто холоднее душ принимает. Кто больше добавок знает. Кто точнее измеряет. В какой-то момент забота о себе превращается в гонку, где тело становится проектом без выходов.

Но тело не проект. С ним нельзя обращаться как с приложением, которое нужно постоянно обновлять. Оно живет, стареет, устает, болеет, восстанавливается, ошибается. У него есть дни, когда лучше не давить. У него есть ограничения, которые не всегда надо штурмовать. Иногда самый умный биохак это лечь спать, поесть нормальной еды, отменить лишнее и перестать дергаться.

В этом месте обычно кто-то говорит: «Но без жесткости ничего не изменится». Отчасти верно. Нужна дисциплина.

Нужна честность. Нужна способность делать простые вещи, когда не хочется. Но жесткость без наблюдения тупа. Она ломает режимы так же легко, как и лень. Разница только в том, что лень выглядит слабостью, а жесткость часто выглядит доблестью. Итог может быть одинаковый: человек вымотан и не понимает, почему.

Настоящая осторожность не делает путь вялым. Она делает его точным. Если ты хочешь улучшить сон, ты не начинаешь с десяти средств. Ты смотришь свет, время подъема, кофе, алкоголь, температуру в спальне, тревожные привычки перед сном. Если хочешь больше энергии, ты не сразу пьешь стимуляторы. Ты проверяешь питание, нагрузку, железо, сон, стресс, воду. Если хочешь яснее думать, ты сначала убираешь то, что каждый день мутит голову.

В биохакинге есть соблазн искать редкое. Но чаще всего жизнь портят не редкие вещи. Поздний экран. Недосып. Сидение без движения. Слишком много кофе. Слишком мало белка. Нерегулярная еда. Алкоголь на ночь. Работа без пауз. Дыхание на бегу. Тревожное листание телефона перед сном. Это не звучит как тайное знание, зато работает на большей части людей.

И тут возникает честный вопрос: зачем тогда вообще нужен биохакинг, если многое сводится к простым привычкам? Затем, что он учит не жить на слухах о себе. Не говорить «я нормально сплю», когда спишь пять часов. Не говорить «я почти не ем сладкое», когда каждый вечер открыва-

ется шкаф. Не говорить «я много двигаюсь», когда шагомер показывает три тысячи. Он возвращает человека к фактам. Но факты должны служить жизни, а не становиться новым поводом для тревоги.

Хорошая практика выглядит буднично. Ты выбираешь цель. Например, меньше дневной сонливости. Записываешь неделю: сон, кофе, еда, движение, настроение. Видишь, что кофе начинается утром и продолжается до вечера, а телефон гаснет уже в кровати. Меняешь не все, а два простых пункта: последний кофе до двух дня, телефон за час до сна на зарядку в другой комнате. Через две недели смотришь. Если стало лучше, продолжаешь. Если нет, ищешь дальше.

В такой схеме нет блеска. Ею трудно хвастаться. Но именно так человек учится управлять собой без истерики. Он не покупает новую личность. Он постепенно наводит порядок в старой.

Безопасность еще означает качество. Если ты используешь устройство, оно должно быть понятным и надежным. Если покупаешь добавку, смотри производителя, состав, дозировку, независимые проверки, срок годности. Если идешь к специалисту, узнавай образование и опыт. Если пробуешь практику, учишь технике. Слишком много вреда случается не из-за самой идеи, а из-за кривого исполнения.

Например, физическая нагрузка. Она прекрасна, пока соответствует человеку. Но если после долгого перерыва человек решает наверстать год за неделю, он получает боль,

травму и отвращение к движению. Умнее начать с меньшего. Десять минут ходьбы. Несколько простых упражнений. Правильная техника. День отдыха. Потом прибавка. Так скучно. Зато тело отвечает согласием, а не бунтом.

То же с холодом. Холодная вода может бодрить, тренировать реакцию, давать ощущение собранности. Но человеку с проблемами сердца, давлением или паническими реакциями такой эксперимент может не подойти. И даже здоровому человеку не нужно начинать с ледяного подвига. Можно начать с прохладного завершения душа на несколько секунд. Посмотреть дыхание. Посмотреть реакцию. Не устраивать себе наказание ради красивой идеи.

То же с голоданием. Кому-то подходит короткое пищевое окно. Кому-то нет. У кого-то оно улучшает контроль аппетита, у кого-то провоцирует переедание вечером. У кого-то появляются головные боли, злость, холод, сбой сна. И если человек честно смотрит на себя, он не будет доказывать протоколу свою верность. Он скажет: мне это не подходит сейчас, или подходит иначе.

В этом слове «сейчас» много здравого смысла. То, что не подходит сегодня, может подойти через год. То, что помогало раньше, может перестать работать. Тело меняется. Работа меняется. Возраст меняется. Нагрузка меняется. Поэтому биохакинг не должен превращаться в религию. В религии есть догма. В нормальном эксперименте есть проверка.

Ответственный человек не говорит: «Я нашел единствен-

ный путь». Он говорит: «Я проверил это на себе, получил такой результат, знаю ограничения и не советую всем подряд». Эта фраза скромнее, но она взрослая.

Есть еще вопрос справедливости. Не у всех одинаковый доступ к хорошей еде, врачам, анализам, тихой спальне, времени на тренировки и безопасному району для прогулок. Легко советовать ранний сон человеку, который работает в две смены. Легко говорить про органические продукты тому, кто считает деньги до зарплаты. Легко говорить про спокойствие человеку, который живет в постоянном шуме.

Поэтому не надо делать из здоровья моральную оценку. Если у тебя получилось наладить режим, это хорошо. Но это не делает тебя выше того, кто пока выживает. Биохакинг в лучшем виде помогает человеку в его условиях, а не стыдит его за то, что условия плохие. Иногда шагом будет не идеальный рацион, а нормальный завтрак три раза в неделю. Не зал, а лестница вместо лифта. Не медитация час, а пять спокойных вдохов перед сложным разговором.

Такой подход кажется мелким только на бумаге. В жизни маленький шаг, который человек реально делает, сильнее большого плана, который он бросит через три дня. Безопасность начинается с уважения к реальности.

Мне нравится думать о биохакинге как о ремесле. Ремесленник не машет инструментом вслепую. Он смотрит на материал. Проверяет. Чувствует сопротивление. Не бьет сильнее только потому, что торопится. Он знает, что лишнее движе-

ние потом придется исправлять. С телом то же самое. Спешка здесь часто выглядит продуктивно, но оставляет следы.

Практический порядок может быть таким. Сначала выбираешь одну область: сон, питание, стресс, движение, дыхание, свет, вода. Потом описываешь сегодняшнее положение простыми словами и цифрами. Потом выбираешь самый безопасный шаг. Потом ставишь срок проверки: неделя, две, месяц. Потом заранее решаешь, какие признаки будут сигналом остановиться. Потом смотришь результат.

Сигналы остановки лучше записывать заранее, пока ты еще не влюбился в эксперимент. Например: сильная тревога, бессонница, боль, скачки давления, расстройство пищевого поведения, постоянная раздражительность, ухудшение работы, странные сердечные ощущения, обмороки, сыпь, проблемы с дыханием. Когда такое появляется, не надо философствовать. Надо остановиться и разобраться.

Еще полезно иметь человека со стороны. Не фаната, который будет подбадривать любое безумие, а нормального взрослого собеседника. Врач, тренер, опытный специалист, иногда просто близкий человек с холодной головой. Тот, кто скажет: «Ты уже третий день плохо спишь после этой добавки, может, хватит?» Или: «Ты слишком резко поднял нагрузку». Такие люди берегут нас от красивых ошибок.

Биохакинг обещает контроль, но зрелый контроль всегда включает смирение. Ты можешь многое настроить, но не все. Ты можешь улучшить сон, но не отменить необходимость от-

дыха. Можешь изменить питание, но не стать машиной. Можешь тренировать внимание, но не убрать все эмоции. Можешь измерять тело, но не заставить его каждый день показывать идеальные числа.

Когда человек принимает это, ему становится легче. Он перестает воевать с собой под видом улучшения. Он начинает сотрудничать. Разница огромная. Война требует победы любой ценой. Сотрудничество требует слушать ответ.

Именно поэтому осторожность не враг биохакинга. Она его основа. Без нее все превращается в ярмарку приемов, где каждый день новый способ стать лучше, а через месяц человек устает от самого процесса улучшения. С осторожностью путь становится проще: меньше лишнего, меньше риска, меньше шума. Больше наблюдения, ясности и уважения к телу.

Если начать с этого, дальше можно изучать сон, питание, стресс, движение, дыхание, свет, воду, трекары, добавки и продвинутые методы. Но они уже будут ложиться не на азарт, а на порядок. Тогда даже простой шаг может дать большой результат, потому что он сделан вовремя, по делу и без насилия над собой.

В этом и есть взрослое начало. Не бросаться чинить себя целиком. Не верить каждому обещанию. Не путать смелость с беспечностью. Сначала понять, где ты стоишь. Потом выбрать маленькое действие. Потом посмотреть, что ответит тело. И только после этого идти дальше.

Сначала безопасность, потом эксперименты

В биохакинге есть одна неприятная подробность, о которой любят вспоминать уже после ошибки. Организм не обязан радоваться каждому нашему плану. Можно красиво расписать режим, купить устройство, заказать банку с добавкой, прочитать десяток отзывов и всё равно получить не прилив сил, а головную боль, бессонницу или странную тревогу к вечеру. Не потому, что метод плохой во всех случаях. Просто тело не читало рекламный текст и не подписывалось на чужой протокол.

Когда человек только входит в эту тему, ему хочется начать быстро. Тут понятно. Слишком много обещаний вокруг. Сон станет крепче. Голова яснее. Энергия ровнее. Живот спокойнее. Тренировки продуктивнее. На фоне обычной усталости такие обещания звучат как спасение. Особенно если ты давно живёшь в режиме: проснулся уже уставшим, выпил кофе, дотянул день, вечером завис в телефоне, уснул поздно, повторил.

Но именно в этом состоянии человек хуже всего принимает решения. Уставший человек верит громким словам быстрее, чем спокойный. Ему хочется нажать одну кнопку и почувствовать, что жизнь снова под контролем. Поэтому пер-

вое правило нормального биохакинга простое: не начинать с самого сильного. Начинать с самого понятного.

Я видел, как люди пытались сразу менять всё. Утром ледяной душ, днём интервальное голодание, вечером сауна, на ночь магний, мелатонин, беруши, маска, приложение для сна, а в выходные ещё дыхательные практики с задержками. Через неделю такой человек уже не понимает, от чего ему лучше, от чего хуже, почему он злится, почему плохо спит и почему желудок ведёт себя странно. Он вроде бы делает много полезного, но пользы не видит. Он создал шум.

Биохакинг без безопасности быстро превращается в суету вокруг тела. Суета опасна не тем, что она всегда разрушает здоровье. Чаще она просто сбивает ориентиры. Человек перестаёт слышать простые сигналы. Он думает не о самочувствии, а о том, что ещё можно добавить. Ещё один трекер. Ещё один порошок. Ещё один метод. И вот уже собственное тело становится проектом, который всё время недоделан.

Начинать нужно с вопроса, который звучит скучно: что именно я хочу изменить? Не «стать лучше». Это слишком туманно. Лучше спать. Реже срываться на еду вечером. Спокойнее переносить нагрузку. Уменьшить дневную сонливость. Вернуть прогулки. Проверить, почему после обеда проваливается внимание. Чем точнее вопрос, тем меньше риск сделать глупость.

Следующий вопрос ещё проще: чем я могу измерить исходное состояние? Не всё надо превращать в таблицу, но без

точки отсчёта человек легко обманывается. Сегодня он выспался и решил, что добавка сработала. Завтра поссорился с кем-то и решил, что метод испортил настроение. Послезавтра выпил лишний кофе и обвинил дыхательные упражнения. Память плохо хранит такие вещи. Она подгоняет факты под ощущение дня.

Записать можно совсем немного. Во сколько лёг. Во сколько проснулся. Сколько раз просыпался ночью. Какой уровень энергии утром, днём и вечером по шкале от одного до десяти. Что ел необычного. Была ли тренировка. Был ли алкоголь. Был ли сильный стресс. Через две недели такая простая запись часто говорит больше, чем дорогой гаджет.

Безопасность начинается не с врача и не с лаборатории, хотя иногда без них нельзя. Она начинается с уважения к причинно-следственной связи. Если ты поменял сразу пять вещей, ты не знаешь, что сработало. Если стало хуже, ты тоже не знаешь, что убрать. Поэтому один эксперимент за раз. Маленький шаг. Пауза. Наблюдение. Потом следующий шаг.

Многим такой подход кажется слишком медленным. Хочется быстрее. Но тело редко любит резкие повороты. Даже полезная привычка может стать лишней нагрузкой, если втиснуть её в плохой момент. Человек не спит, нервничает на работе, ест на бегу, а потом добавляет тяжёлые тренировки, потому что прочитал про пользу движения. Через несколько дней он получает не силу, а раздражение и боль в коленях. Движение полезно. Неподходящая доза в неподхо-

дящее время - нет.

С дозой вообще беда. В разговорах о здоровье люди часто думают категориями «работает» или «не работает». Но организм живёт не так. Почти всё зависит от количества, частоты, времени, состояния и сочетаний. Кофеин может помочь собраться, а может разрушить сон. Холод может взбодрить, а может добить человека, который и так истощён. Пост может дать лёгкость, а может привести к вечернему перееданию. Даже вода, если пить её бездумно и игнорировать соли, не всегда друг.

Особенно осторожно надо относиться к добавкам. Слово «натуральное» слишком часто используют как пропуск мимо здравого смысла. Натуральным бывает и яд. Травы, минерал, гриб, масло, экстракт - всё это может действовать. А раз действует, может и мешать. Может конфликтовать с лекарствами, давить на желудок, менять давление, влиять на сон, усиливать тревожность, вызывать аллергию.

Есть люди, которым хватило бы наладить сон, убрать вечерний алкоголь, добавить обычную ходьбу и начать нормально завтракать. Но они идут сразу к капсулам. Так проще психологически. Капсула выглядит как действие. Лечь раньше выглядит как дисциплина. А дисциплина неприятнее покупки.

Если ты принимаешь лекарства, имеешь хроническое заболевание, проблемы с давлением, сердцем, печенью, почками, щитовидной железой, психикой, если ты беременна или

восстанавливаешься после болезни, самодеятельность становится хуже обычной глупости. Тут нужен специалист. Не тот, кто продаёт тебе набор банок, а врач или другой профильный человек, который понимает твой случай. Нормальный биохакинг не спорит с медициной ради позы.

Отдельная тема - устройства. Трекеры сна, кольца, браслеты, датчики давления, глюкометры, лампы, пульсометры, приложения. Они могут помогать. Они дают обратную связь, а обратная связь меняет поведение. Человек видит, что после позднего ужина сон хуже. Видит, что прогулка утром улучшает настроение. Видит, что стрессовая переписка перед сном бьёт по ночи сильнее, чем он думал.

Но устройство не должно становиться начальником. У некоторых людей плохой балл сна портит утро сильнее, чем сам сон. Они проснулись нормально, посмотрели приложение и расстроились. Потом весь день ищут в себе усталость. Это смешно только со стороны. На практике такое бывает часто. Цифра забирает право на собственное ощущение.

Цифры полезны, пока они помогают задавать вопросы. Они вредны, когда начинают командовать. Если браслет показывает странность, стоит проверить повторяемость. Один плохой показатель ничего не доказывает. Две недели наблюдений уже что-то значат. А если показатель пугает, лучше не спорить с форумом, а провериться нормально.

Есть ещё риск чисто технический. Дешёвые устройства, сомнительные лампы, непонятные электрические приборы,

аппараты с громкими обещаниями. В биохакинге любят слово «технология», но технология технологии рознь. Одно дело обычный пульсометр. Другое - прибор, который обещает за десять минут переписать мозг, гормоны и судьбу. Чем шире обещание, тем больше надо тормозить.

Я бы держался простого правила: если метод вмешивается глубоко, требует сильного воздействия, обещает быстрый эффект или связан с электричеством, температурой, кровью, дыханием, лекарствами, гормонами, генами, стерильностью, то относиться к нему надо как к серьёзной процедуре. Не как к забаве.

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.