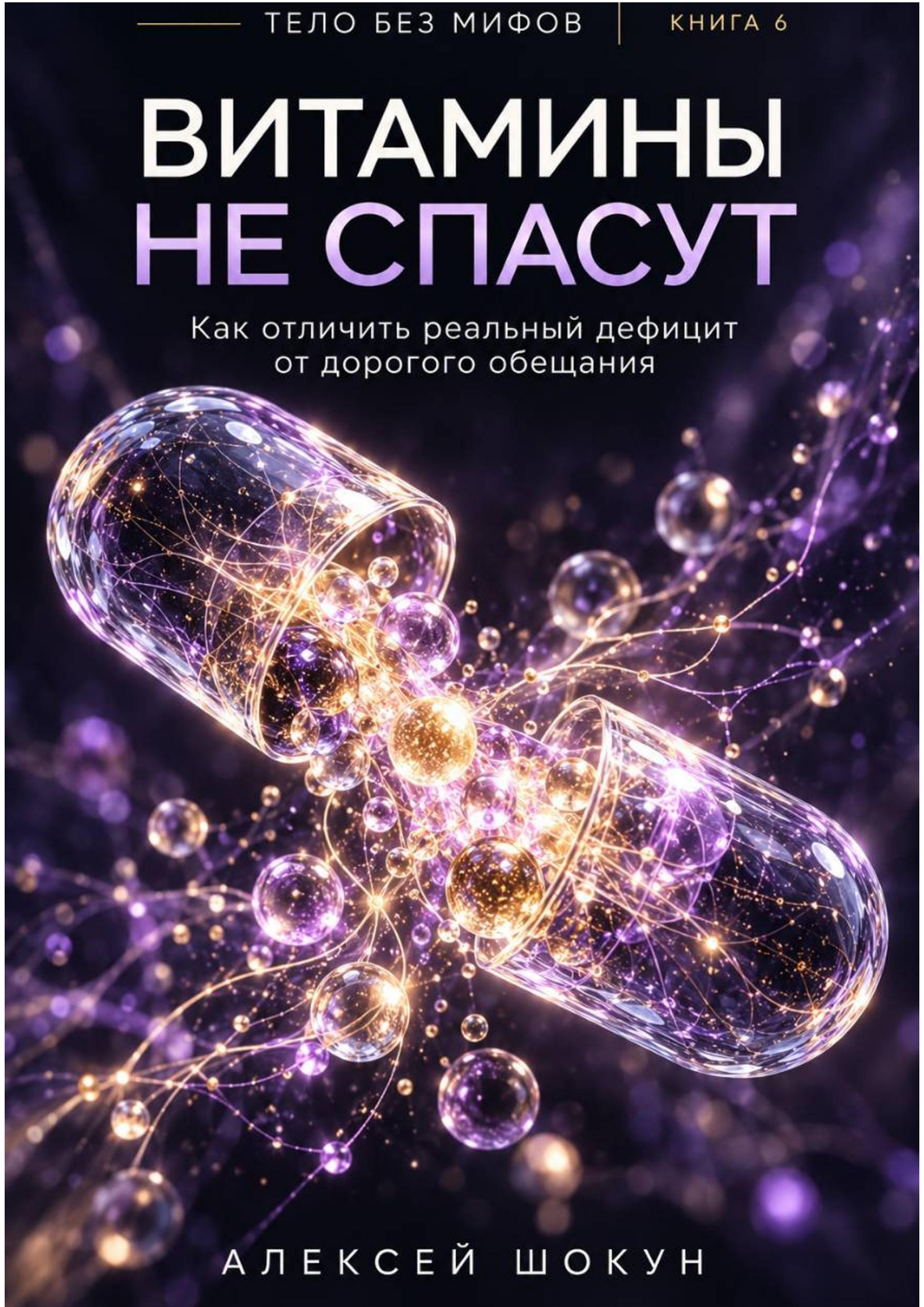
ТЕЛО БЕЗ МИФОВ | КНИГА 6

ВИТАМИНЫ НЕ СПАСУТ

Как отличить реальный дефицит
от дорогого обещания



АЛЕКСЕЙ ШОКУН

Шокун Алексей

Витамины не спасут. Как отличить реальный дефицит от дорогого обещания

«Автор»
2026

Алексей Ш.

Витамины не спасут. Как отличить реальный дефицит от дорогого обещания / Ш. Алексей — «Автор», 2026

Для иммунитета. Для энергии. Для памяти. Для красивой кожи. На полке появляются новые банки, а самочувствие почему-то остаётся прежним.Может, организму действительно чего-то не хватает. А может, тебе просто продали надежду.Почему популярные добавки не всегда работают? Когда дефицит витаминов действительно требует внимания? Можно ли определить нехватку веществ по симптомам? И почему анализы без понимания контекста иногда приносят больше тревоги, чем пользы?В этой книге я разбираю рынок витаминов и добавок без рекламы, страшилок и обещаний чудесного восстановления.Ты научишься отличать обоснованную необходимость от красивой упаковки и поймёшь, какие вопросы стоит задать до покупки очередной банки.При подготовке отдельных материалов применялись современные алгоритмические инструменты.Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер 5
Глава 1. Полка, о которой неловко спросить 6
Глава 2. Как продают надежду 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Шокун Алексей
Витамины не спасут. Как отличить реальный дефицит от дорогого обещания

Серия «Тело Без Мифов». Книга 6 из 8.

Шокун Алексей Владимирович

Дисклеймер

Вся информация собрана из открытых источников и представлена исключительно в ознакомительных целях. Автор не несет ответственности за неправильное практическое применение представленной информации. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Сведения о витаминах и добавках носят ознакомительный характер. Самостоятельный приём высоких доз и сочетание добавок с лекарствами могут быть небезопасны. Не ставьте себе диагноз по неспецифическим симптомам; решение об анализах, лечении выявленного дефицита и дозировках принимайте вместе со специалистом.

Глава 1. Полка, о которой неловко спросить

Полка — это громко сказано. У одного это верхняя дверца кухонного шкафа, до которой надо тянуться; у другого коробка из-под обуви в прихожей; у третьего пакет, который переезжает из квартиры в квартиру и за два года так и не разобрали. Внутри стоят банки. Часть открыта, часть запечатана, у одной стёрлась дата, у другой отклеился угол этикетки. Ты примерно знаешь, что там. И примерно не знаешь, зачем.

Знание это странного качества. Ты помнишь, что вот эту покупал зимой, когда все вокруг болели, а эту привезла мама, а эту ты взял, потому что кончились силы к вечеру и хотелось хоть что-то сделать. Помнишь даже отдельные слова с упаковки: «поддерживает», «для тех, кто», «способствует». А что именно каждая банка должна была изменить в твоей жизни — сформулировать уже не выходит. То ли сон, то ли настроение, то ли «общий тонус», которого никто никогда не видел.

Дальше начинается неловкость, и она бывает двух видов. Первая: спросить. У врача на приёме, у знакомого, который вроде разбирается, у любого человека в белом халате. Вопрос звучит в голове примерно так: «а это вообще работает?» — и ты заранее слышишь ответ, поэтому не спрашиваешь. Ответ будет либо «зачем ты это пьёшь», либо длинное объяснение, из которого понятно только то, что ты опять сделал что-то не то.

Вторая неловкость тише и оттого противнее. Это выбросить. Банка стоит, места почти не занимает, срок ещё не вышел, и рука не поднимается. Не потому, что жалко денег, хотя и их тоже. Скорее потому, что выбросить — значит признать: я купил то, что мне не помогло, и не заметил этого полгода. Пока банка стоит, остаётся маленькая лазейка: вдруг всё-таки работает, просто я нерегулярно принимал.

Вот из этих двух чувств — не спросить и не выбросить — и складывается тишина вокруг полки. Она стоит годами. Иногда к ней добавляется новая банка, иногда две. Ничего не решается, ничего не проверяется, и постепенно полка становится местом, куда не смотрят.

Я хочу сразу отвести от этого разговора вину, потому что дальше будет не про неё. Дело не в том, что ты невнимателен к себе или падок на рекламу. Дело в том, что у тебя нет ответа на очень простой вопрос: почему эти вещи вообще у тебя дома. Не «помогают ли они» — на это ответа нет ни у кого, включая меня. А именно: каким образом они там оказались и какую задачу решали.

Я студент-медик старших курсов, я не врач и не практикую. Это важно для точности, а не для скромности: я не буду оценивать твои банки и не скажу, какие из них тебе нужны. Я учусь этому прямо сейчас и могу показать, как вопрос устроен изнутри — что вообще делает вещество в теле и почему «хочу быть здоровее» и «мне не хватает вот этого» — два разных утверждения, между которыми лежит пропасть.

Начнём с самого простого, почти бытового уровня. Любая добавка — это порция вещества. Вещество в теле не работает «вообще». Оно участвует в конкретной реакции, служит материалом для конкретной постройки, помогает конкретному механизму сработать или не сработать. Реакций этих в теле огромное количество, и они разложены по местам, как инструменты в мастерской: каждый нужен там, где он нужен, и почти ни один не нужен везде.

Из этого следует вещь, которую трудно принять, но она держит всю книгу. В теле нет такого объекта, как «общее здоровье», которое можно подкорректировать одной порцией чего угодно. Есть тысячи конкретных процессов, каждый со своим участием и своим недостатком. Поэтому банка может закрыть конкретную нехватку в конкретном месте. И поэтому же она не может «укрепить всё» — такого места, где всё сразу, в теле просто нет.

Сравнение, которое мне помогает. Представь ящик с крепежом в мастерской. Болт под конкретный узел — вещь полезная: узел потерял болт, машина начала дребезжать, болт вернул

её в строй. Тот же болт, лежащий в ящике «на всякий случай», ничего не улучшает. Машина не становится надёжнее от того, что в ящике есть запасной крепёж. Он нужен для одного конкретного отверстия, а не «для надёжности вообще».

С банками происходит примерно это, с одной разницей. Болт ничего не обещает. Он молчит и лежит. А банка обещает — и обещает так, что её хочется взять, даже если отверстия нет.

И вот здесь главное, ради чего написана эта глава. Банка никогда ничего не обещала лично тебе. Слова на упаковке написаны для всех сразу — не для тебя одного. «Поддерживает», «способствует», «для тех, кто следит за собой» — это язык, который ничего не знает о твоём сне, твоей еде, твоей работе и твоём прошлом месяце. Он обращён к человеку вообще, а человек вообще — это статистическая абстракция, у которой не бывает ни усталости, ни декабря, ни второго ребёнка.

Пока обещание общее, оно неуязвимо. Его нельзя проверить, потому что не с чем сверять. Ты не можешь сказать «мне это не подошло», если тебе ничего конкретного не предлагали. Предлагали надежду, а требовать от надежды результата нельзя. Именно поэтому вопрос «работает ли эта банка» так мучает: он адресован тексту, который на него никогда не отвечал.

Вторая половина истории — наша собственная. Покупая банку, ты редко покупаешь вещество. Ты покупаешь решение состояния: «устаю», «часто болею», «плохо сплю», «нет сил на себя». Состояние это не нехватка одного вещества. Это сумма многих вещей сразу — сна, еды, нагрузки, возраста, того, что происходит в жизни. Но в момент покупки между конкретным веществом и общим состоянием проводится прямая линия, и никто её не проверяет: ни продавец, ни ты сам, потому что проверять там нечего.

Отсюда простая формула, которую стоит держать в голове до конца книги. Полка — это набор ответов на вопрос, который ты никогда не формулировал точно. Ответы собрались, а вопроса не было. И пока вопроса нет, каждый новый ответ выглядит разумным.

Здесь стоит остановиться и посмотреть, как выглядит правильный вопрос, потому что от него зависит всё остальное. Он звучит скучно и почти обидно прост: чего мне не хватает, если это действительно нехватка. В нём сразу три условия. Первое — есть конкретное состояние, которое длится, а не мелькнуло один вечер. Второе — у этого состояния есть правдоподобная причина, связанная с едой, образом жизни, этапом жизни или тем, что происходит с телом. Третье — есть способ понять, изменилось ли что-то, кроме настроения.

Банка отвечает на этот вопрос только в одном случае: когда все три условия выполнены и указывают в одну сторону. Тогда она закрывает конкретную нехватку, и это честная работа. Во всех остальных случаях она закрывает другое — ощущение, что ты наконец что-то предпринял. Ощущение это реальное и по-своему нужное, но у него короткий срок годности: через месяц оно требует новой банки.

Есть ещё один слой, о котором обычно молчат. Полка часто стоит не столько из веры в витамины, сколько из нежелания признать, что проблема больше одной покупки. Признать, что силы кончились из-за года без отдыха, — неприятно, потому что из этого следует решение, на которое нет ресурсов. Признать, что надо к врачу, — страшно. Банка в этом месте работает как отсрочка: она позволяет отложить неприятный вывод, не отказываясь от него совсем. Отсрочка иногда нужна, и я не собираюсь её осуждать. Полезно только знать, что ты именно откладываешь.

Миф первый: если банка стоит, значит, она хоть немного, но работает. У этой мысли приятная логика — вещь существует, значит, у неё есть действие. Но банка не действует самим фактом присутствия в шкафу. Она действует, только когда попадает внутрь и только если ей есть что закрывать. Проверить это можно одним вопросом, не заглядывая ни в какие справочники: что изменилось в те недели, когда ты её принимал. Если ответа нет или ответ «наверное, стало легче», это уже информация — факт о твоём опыте, а не приговор банке.

Миф второй: все пьют, значит, есть смысл. Распространённость покупки говорит о том, как хорошо продаётся идея, и ничего не говорит о твоей нехватке. Сто человек с похожей усталостью могут иметь сто разных причин этой усталости, и общая банка не станет ответом ни для одного из них. Массовость — это свойство рынка. Потребность — свойство одного человека в один период жизни.

Миф третий: чем дороже и серьёзнее упаковка, тем ближе к делу. Тут путаются две разные вещи: качество товара и наличие у тебя причины его принимать. Даже безупречно сделанная вещь не нужна там, где нет задачи. Дорогая упаковка может означать более чистый состав или более удобную форму — но она не создаёт в теле нехватку, которую эта форма закрывала бы.

Миф четвёртый: это же не лекарство, значит, можно всем и без разбора. Выражение «не лекарство» описывает способ продажи. Об отсутствии действий оно не говорит ничего. У всего, что попадает внутрь, есть последствия — у еды, у травы, у порции вещества из банки. Разница между лекарством и добавкой лежит в том, как это регулируется и кому продаётся. Действие есть у обоих; отличие в правилах, а не в наличии эффекта. Подробно об этом будет отдельная глава, но запомнить стоит уже сейчас: «свободно продаётся» и «без последствий» — не одно и то же.

Миф пятый: мне тогда стало лучше, значит, помогла банка. Могло совпасть. Люди редко меняют одну вещь за раз: вместе с банкой появляется надежда, а с ней — более ранний сон, меньше вечернего телефона, больше ходьбы, закончившийся тяжёлый месяц. Всё это влияет на самочувствие сильнее любой капсулы, и отделить одно от другого задним числом почти невозможно. Мы разберём это отдельно, а пока достаточно заметить: «стало лучше» и «стало лучше от этого» — два разных утверждения, и второе требует доказательства.

«Инвентарь полки» — упражнение на один раз, за стол, без спешки. Смысл её не в уборке и не в приговоре банкам. Смысл в том, чтобы увидеть полку целиком, а не по одной банке, которую замечаешь, когда она попадается под руку.

Достань всё и выложи на стол. Не решай ничего, не выбрасывай, не откладывай «на потом» то, что смущает. Задача — просто выложить.

Дальше дай каждой банке имя, по которому ты её узнаешь. «Та, что из аптеки у метро», «жёлтая, от коллеги», «подарок от мамы», «круглая, которую брал в отпуск». Название с этикетки нам сейчас не нужно и даже мешает: оно тянет за собой обещание, нам же нужны твои слова.

К каждой банке три вопроса. Что она обещала. Откуда взялась. Что изменилось после неё.

«Обещала» — это не состав и не надпись мелким шрифтом. Это то, чего ты ждал, когда покупал. Формулируй своими словами, грубо, как думал тогда: чтобы хватало сил к вечеру; чтобы не заболевать каждый декабрь; чтобы перестало ломить после спортзала; чтобы лицо выглядело отдохнувшим. Чем грубее и честнее, тем полезнее.

«Откуда взялась» — не только кто сказал, но и что вокруг происходило. Месяц был тяжёлый. Началась новая работа. Прочитал большую статью. Попался ролик, где всё объяснили за минуту. Кто-то из близких настоял. Ты проходил мимо и увидел аккуратную полку в аптеке. Происхождение важнее названия, потому что оно показывает, какой именно момент привёл банку в дом.

«Что изменилось» — здесь три законных ответа, и все три годятся. Изменилось вот это. Не изменилось ничего. Не помню. «Не помню» — самый частый и самый содержательный ответ: он честно говорит, что банка не оставила следа. Значит, и проверять в ней нечего.

Когда таблица заполнена, добавь четвёртый столбец, ради которого всё делалось: какой вопрос она решала. Формулировка тут такая: «чего ты тогда хотел», а не «от чего она». У большинства строк ответ окажется неожиданно простым и не про вещество: хотел перестать

бояться зимы, хотел дожить до отпуска, хотел сделать хоть что-то, потому что казалось, что ничего не делаю.

Выглядит это примерно так, если записывать подряд, без красоты. Строка первая: куплена в декабре, когда все вокруг кашляли; обещала, что не заболею; взята потому, что испугался; изменилось — не помню. Строка вторая: привезена мамой; обещала «для сосудов»; взята из вежливости, чтобы не спорить; изменилось — ничего, но и не пил толком. Строка третья: куплена после месяца, когда не было сил; обещала энергию; взята в отчаянии; изменилось — силы появились через две недели, но тогда же закончился аврал и я снова начал спать.

Теперь посмотри на строки, а не на банки. Их обычно три вида. Те, что появились в конкретный момент — испуг, тяжёлый месяц, совет близкого. Те, что появились из чужого текста или чужого опыта, без всякого момента. И те, что выросли из надежды на что-то большое: на энергию, на молодость, на «иммунитет», которого никто не видел. Почти всегда есть и четвёртый вид: банки, которые купил не ты.

Полезно пройти по строкам ещё раз, но теперь с другим вопросом: какая из них указывает на что-то, что стоит проверить. Строка, где банка появилась после испуга, ведёт к разговору о том, что пугает и насколько этот страх обоснован. Строка с чужим советом ведёт к разговору с этим человеком — иногда короткому и неловкому, но всё же разговору. Строка про общую усталость ведёт к вопросам о сне, нагрузке и о том, как давно ты в таком режиме. Ни один из этих путей не начинается с покупки, и это, пожалуй, главный итог упражнения.

Это разбор, а не разнос. Ты не выбирал плохо. Ты выбирал в условиях, где обещание звучало убедительнее вопроса, и где никто не предложил тебе сначала сформулировать, чего именно не хватает. Полка — следствие того, как устроена продажа, помноженное на нормальное человеческое желание что-то сделать.

И вот что меняется после инвентаря. Вопрос «работает ли» никуда не уходит, но перестаёт быть главным, потому что на него нельзя ответить. Вместо него появляется другой: зачем она здесь. У этого вопроса есть ответ, и он всегда указывает на ход. Если банка здесь потому, что был испуг, — работать надо с испугом и с тем, что его вызвало. Если потому, что кто-то настоял, — работать надо с разговором, а не с банкой. Если потому, что не хватало сил, — работать надо с тем, откуда взялась нехватка сил.

Ничего выбрасывать сегодня не надо. Мы вернёмся к каждой банке в конце книги, когда у тебя будет порядок решений, и тогда судьба полки решится спокойно и почти без усилий. Сейчас важно только одно: полка перестала быть немой. У неё появилась история, а у истории — смысл.

Границы, без которых этот разговор был бы нечестным. Если что-то из этих банок тебе назначил специалист, её судьба решается с ним, а не с книгой: назначенное не отменяют самостоятельно, даже если кажется, что оно не работает. Если у тебя есть состояние, по поводу которого ты наблюдаешься, или ты постоянно принимаешь какие-то средства, любые сочетания обсуждаются там же — это простая аккуратность, а не перестраховка. Если банка просрочена или всё это время лежала в ванной, где влажно и жарко, решение простое и не требует философии. И отдельно: для ребёнка и для беременности разговор другой, там тем более не по книге.

Эта глава не оценивает твои покупки и не подводит тебя к выводу «всё выбросить». Она про то, что вопрос можно поставить точнее. Если после инвентаря стало неприятно — это нормально и проходит: неприятно бывает от встречи с собственной историей, а не от того, что ты сделал что-то глупое.

Дальше — о том, откуда полка берётся. Она ведь не появилась сама: каждую банку кто-то предложил в правильный момент и правильными словами. Следующая глава про то, как это устроено, — и про то, почему приёмы, которые ты сейчас увидишь, работают даже на людях, которые всё про них знают.

Глава 2. Как продают надежду

Вспомни, как ты покупал последнюю банку. Именно последнюю — ту, что стоит ближе всех к краю полки и ещё помнит магазин. Первую, купленную давно и по совету, вспоминать не нужно. Скорее всего, ты не сравнивал составы и не читал ничего про механизмы. Ты увидел, услышал или прочитал что-то, и внутри щёлкнуло: вот оно, это про м

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.