

КИРИЛЛ МАСЛИЕВ

безопасный
БИО
Как прокачать
весь организм
без вреда
для здоровья
ХАК
ИНГ

УДК 613
ББК 51.204.0
МЗ1

Маслиев, Кирилл Сергеевич.

МЗ1 Безопасный биохакинг : как прокачать весь организм без вреда для здоровья / Кирилл Маслиев. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Биохакинг: книги с техниками, которые трансформируют тело и мысли).

Книга — квинтэссенция исследований автора — позволит даже очень далекому от темы ЗОЖ человеку качественно изменить свою жизнь. Доступным языком читателю расскажут о главных принципах правильного питания, здоровом сне, простых упражнениях, с которых можно начать свой путь к физической активности, как понимать результаты анализов, а также, как сохранить свое ментальное здоровье в это тревожное время.

УДК 613
ББК 51.204.0

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой ин-формационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

БИОХАКИНГ: КНИГИ С ТЕХНИКАМИ, КОТОРЫЕ ТРАНСФОРМИРУЮТ ТЕЛО И МЫСЛИ

Маслиев Кирилл Сергеевич

БЕЗОПАСНЫЙ БИОХАКИНГ

КАК ПРОКАЧАТЬ ВСЬ ОРГАНИЗМ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Начальник отдела *Т. Решетник*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *Я. Демидова*
Научный редактор *С. Котова*
Литературный редактор *Е. Тимофеева*
Художественный редактор *Е. Каменева*
Компьютерная вёрстка *Е. Соболев*
Корректоры *Ю. Дорогова, Е. Юрина, В. Елетина*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндiрушi: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесi, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабағ, 2013-қаб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгiсi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru
Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дукен : www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровскийго, 3-а», литер Б, офис 1.
Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестiгiн растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>
Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндiрiлген
Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 29.04.2025.
Формат 70x100^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,63.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



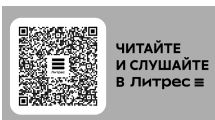
**ТЕРРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН**

Официальная франшиза
издательства «Эксмо»

ISBN 978-5-04-196839-7



9 785041 968397 >



БОМБОРА
издательство

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomбора.ru [bomборabooks](https://www.bomборabooks.com) [bomбора](https://www.bomбора.com)

© Маслиев К.С., текст, 2024
© Коломина С.Г., иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-196839-7

Благодарности

Эта книга не могла бы выйти в свет без поддержки моей семьи, друзей и десятков тысяч подписчиков в социальных сетях. Со словами любви и благодарности посвящается им и в особенности моей маме.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора.....	11
Биохакинг. С чего все начиналось.....	12
Предисловие.....	17
ДЕСЯТЬ ГЛАВНЫХ ТЕСТОВ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ	20
Секрет богатых долгожителей.....	20
Подготовка к сдаче анализов	22
№ 1. Липидная панель.....	23
Лipopотеин (а).....	23
ЛПНП.....	24
ЛПВП.....	25
Триглицериды	25
№ 2. Общий анализ крови.....	25
Гематокрит.....	26
Эритроциты.....	28
Гемоглобин	29
Лейкоциты	29
Тромбоциты	38
СОЭ	39
О глюкозе	40
№ 3. Гликированный гемоглобин — обязательный ЗОЖ-анализ	41
АСТ и АЛТ.....	41
№ 4. С-реактивный белок.....	42

№ 5. Гомоцистеин	43
Фолатный цикл.....	44
№ 6. Электролиты (Na, K, Cl), креатинин	45
Электролиты	46
№ 7. Анализ крови и слюны на уровень гормонов.....	46
Причины гормонального дисбаланса	49
Половые гормоны.....	51
Тестостерон	57
Глюкокортикоиды	63
№ 8. Витамин D.....	66
№ 9. Общий анализ мочи	70
№ 10. Дополнительные методы исследования.....	70
О сердце.....	70
Генетические тесты.....	74
ВОСПАЛЕНИЕ: ДРУГ ИЛИ ВРАГ	76
А так ли все однозначно?	76
Ибупрофен — один из безопасных НПВП	79
Полезные свойства	79
Побочные эффекты	80
Как бороться с воспалением?.....	81
Продукты, снижающие воспаление	83
Продукты, провоцирующие воспаление.....	86
Фармакология в борьбе с воспалением.....	87
ПИТАНИЕ: ОТ ИСТОКОВ ДО МОДНЫХ ДИЕТ	92
Еда и предки	92
Не засоряйте свой организм: питайтесь правильно	95
Баланс БЖУ	96
Гликемический индекс	98
Стул: тема, на которую стоит говорить	102
Лишний жир	102
Пригоршня здоровья	104
Соотношение БЖУ и калорий	104
Самая лучшая диета	105
Выбери свою диету	106
Средиземноморская диета.....	108
Вегетарианство: вред или польза	110
Голодание и процессы аутофагии.....	112

Интервальное голодание: главный хайп последних лет	113
Схемы интервального голодания	113
Ограничение калорий: модный тренд антивозрастной медицины	115
Диагностика и коррекция нарушений пищевого статуса	115
ЕДА: ГЛАВНЫЕ СТРАШИЛКИ НАШИХ ДНЕЙ	117
Е-добавки. Изучаем состав	117
Передозировка глутаматом	121
«Ешки» в натуральных продуктах	121
Опасность 171	122
Белый яд, или С чем его едят	124
Продукты со скрытым сахаром	124
Почему есть сахар вредно?	125
Заменители сахара	126
Влияние сахарозаменителей на здоровье	131
Соль	133
Кофеин	134
Глютен	138
Масло и его варианты	140
Мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры	141
Красное мясо	141
Еда и лекарства	143
Несочетаемые продукты	145
Методы приготовления	147
Маринование	148
Сохранение витаминов	148
Техногенная еда	150
Продукты с сахаром и солью	150
Мука, злаки и мюсли	151
Каша	152
Продукты глубокой обработки	153
Трансжиры	154
Палеодиета взамен техногенной еды	154
Что же есть?	155
Свободные радикалы: всегда ли вредны?	156
Что такое свободные радикалы	156
Свободные радикалы нужны	157
Откуда ноги растут	157

Антиоксиданты	157
Защита от болезней и долгая молодость	158
Из 60 в 30, или Волшебная черника	159
Ягоды годжи. Самый модный антиоксидант	160
Когда антиоксиданты вредны	161
Водородная вода	161
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	162
Гольф — игра долгожителей	162
Упражнения могут предотвратить рак	163
В погоне за вечной молодостью	166
Чем больше сидите, тем раньше умрете, — двигайтесь	168
Что происходит с телом, когда мы сидим	169
Страдают не только кости	175
Из человека разумного в человека сидящего, или Как все было	176
Виды физической нагрузки	177
Аэробная нагрузка: польза или вред	177
Особенности анаэробной тренировки	179
Ни аэробная, ни анаэробная	180
Статическая физическая нагрузка	182
Динамическая физическая нагрузка	183
Так много упражнений. Какое самое эффективное?	183
Бесплатный фитнес	189
Йога и пилатес	191
Утром или вечером: когда заниматься спортом?	193
Тренировки на голодный желудок	193
Лучшая нагрузка для снижения веса	194
Беременность и упражнения	196
Спортивное питание	197
Протеин	198
Гейнеры	199
Аминокислоты	199
Креатин	200
Как выбрать качественный продукт	200
Мифы о спорте	201
Мифы ЗОЖ	203

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ	209
Ментальные практики	209
Мозговой туман.....	211
Гормональные изменения.....	213
Проблемы с питанием.....	214
Лекарства	214
Климатические условия	215
5G	215
Ряд заболеваний	215
Избавляемся от мозгового тумана.....	216
Виagra для мозга	217
Гимнастика для глаз	222
 СТРЕСС, ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ — ВЫХОД ЕСТЬ	223
Антидепрессант без побочных эффектов	223
Депрессия. Немного теории.....	224
Тест Бека	225
Результаты шкалы депрессии Бека.....	229
Простые методы избавления от депрессии	229
Привычки	229
Питание	233
Витамины и минералы.....	237
Адаптогены.....	240
Упражнения	242
Разговорная терапия при депрессии.....	244
Светотерапия (фототерапия).....	244
Транскраниальная магнитная стимуляция	244
Современные антидепрессанты	245
Такая важная защита — стресс.....	246
Берем стресс под контроль	249
Приступ тревоги. Паническая атака	251
Аптечка спокойствия.....	253
Составляющие счастья	254
Пять способов, которые сделают вас счастливее	256
 СОН КАК ЛЕКАРСТВО	258
Почему сон важен?	259
Вывоз молекулярного мусора	259
Ночная стройка	260

Внутренние часы	262
Отосплюсь на выходных	263
Сколько раз мы спим за ночь?	263
Проблемы со сном	264
Миоклония	264
Мелатонин	265
В объятиях Морфея.....	267
Что сделать еще, чтобы спать крепко и без тревог?	276
Дополнительные помощники	279
Травы для нормализации сна	280
Целебные напитки	282
Снотворные препараты.....	283
Сон и долгожители.....	284
ЛАЙФХАКИ ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ.....	286
Разжижаем кровь.....	286
Восполняем дефицит железа.....	288
Следим за холестерином	291
Снижаем уровень кортизола.....	297
Сохраняем тестостерон	298
Послесловие	301
Указатель.....	302

ОТ АВТОРА

Эта книга, как ковер, сотканный из множества нитей. Из историй, исследований, жизненного опыта, обучения в различных уголках земного шара и более 20-летней практики. Вам судить, насколько прочным и красивым он получился, или это лишь начало нашего с вами захватывающего пути в мир ЗОЖ.

Большинство людей хочет жить долго и счастливо. И, конечно, чтобы болезни обходили стороной. Тем не менее мы с большей радостью купим вкусную пиццу, чем заплатим за профилактический визит к врачу и сдачу анализов. Отчасти выбор понятен. Вряд ли от прокола иглой или нравоучений врача вас захлестнет волна дофамина — того самого гормона удовольствия. А вот от кусочка пиццы, секса, тортика или ароматной чашки кофе уж точно да. Кстати, о пользе или вреде кофе вы сможете узнать на странице 134.

Цель же этой книги — увеличить у вас выработку дофамина от ее прочтения. Ведь позитивные эмоции и следование ЗОЖ определенно добавляют несколько счастливых лет жизни. Здесь нет «воды» и ненужной информации, от которой засыпаешь уже на третьей странице. По крайней мере, о самой воде всего несколько абзацев.

Здесь все самое точное о биохакинге, здоровье и долголетию. А еще самые свежие, новые данные мировой науки. И конечно, мы обязательно обсудим несколько мифов, связанных со здоровым образом жизни.

Не обещаю, что после прочтения вы сбросите вес, избавитесь от вредных привычек и станете моложе на 10 лет. Но точно будете чувствовать себя лучше и зарядитесь энергией. Ведь здоровье — неотъемлемая часть успеха и счастья, а еще активного долголетия и гармоничного образа жизни.

БИОХАКИНГ С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Биохакинг — это один из самых модных трендов нашего времени. Проводятся конференции, вебинары, лекции и даже заседание аналитического центра при Правительстве РФ, на которое меня как-то пригласили в качестве эксперта. Все хотят разобраться в этом неизведанном, таинственном мире, который обещает дорогу к Граалю, дарующему вечную молодость.

Безусловно, этот интерес не обошел и меня. Всегда тянуло к познанию современных, передовых достижений науки и возможностей медицины для улучшения качества жизни.

К тому же мне было крайне любопытно узнать секреты долгожителей, особенно тех, кто в течение всей жизни хулиганил на полную катушку.

Вот, например, замечательная Жанна Кальман. Французская сверхдолгожительница, старейшая из когда-либо живших на Земле. Умерла в возрасте чуть больше 122 лет (хотя на этот счет у исследователей есть ряд сомнений), при этом курила в течение 95 лет, съедала горы шоколада и регулярно употребляла вино.

Быть может, тогда весь ЗОЖ — это большой раздутый миф? Или есть какие-то секреты биохакинга, позволяющие без опаски так же хулиганить и прожить в здравом уме и ясной памяти до 122 лет?

Помню, как в конце 90-х, будучи студентом, в поисках заработка я попал на «слет биохакеров» в Олимпийский. Да-да! Так и было. Сотни людей заполнили огромный зал с буклетами и блокнотами в руках. Регулировали поток подающих надежды проводников биохакинга того времени девушки

и юноши с большими белыми значками на груди с надписью: «Хочешь похудеть? Спроси меня, как! *Herbalife*».

Как бы забавно это ни выглядело, но это были действительно биохакаеры того времени. Шли годы. *Herbalife* утратил свою актуальность. Появились новые тренды и течения, электронные площадки и массмаркет. Любая красивая банка на твой вкус. От цинка, мелатонина до окситоцина. *IHERB* — пять заветных букв и промокод в мир долголетия. Тот же корень, что и в *Herbalife* — *herb*. Складывалось впечатление, что он ключ к сердцам людей, желающих прожить долго и без болезней.

Сегодня спрос на долголетие такой же, как и 3000 лет назад. И если раньше поиском волшебного снадобья занимались знахари, то в наши дни над созданием чудодейственных пилюль бьются профессоры и академики.

Что поменялось за это время? Да, собственно, ничего. Тот же спрос на долголетие, что и 3000 лет назад, со времен рождения китайской медицины, и те же продавцы. Только раньше это был знахарь с набором секретных целебных трав и птичьего помета, а с продвижением науки и появлением цивилизованной коммерции стали появляться целые корпорации со штатом профессоров, академиков и сборниками научных статей, убеждающих в необходимости приема тех или иных волшебных пилюль.

Уже в XIX веке Броун Секар, действительно великий французский физиолог, невролог, создал уникальный рецепт омолаживающего коктейля на основе экстракта бычьих семенников, уколы из которого он успешно применял для своих пациентов. «Волшебство», — с благоговением шептали многие. Резонанс был невероятный. Один за другим в газетах стали появляться заголовки о победе над старостью! Желających приобрести столь многообещающий эликсир было не меньше, чем сейчас желающих купить новый *iPhone* в день его первого релиза.

Прошло более 150 лет, медицина победила множество смертельных заболеваний, изобрели антибиотики, которые не только спасали людей от целого ряда болезней, но и косвенно повлияли на увеличение продолжительности жизни. Кстати, интереснейшая история связана с таким препаратом, как рапамицин. Изначально открытый как антибиотик, он перешел в категорию препаратов иммуносупрессоров, а также противоопухолевых препаратов. Сейчас же ученые всего мира изучают его как «лекарство от старости». Связано это с тем, что рапамицин блокирует в клетках белковый комплекс под названием *mTor*. Одна из его важнейших функций — влияние на рост

клеток, их размножение. Эти процессы, во-первых, могут приводить к бурному размножению и росту раковых клеток, а во-вторых, к накоплению внутриклеточного мусора. Блокируя *mTor*, мы замедляем темпы роста клетки, отдаляем старение. Но у рапамицина существует огромное количество серьезных побочных эффектов, что не позволяет использовать его у людей в качестве волшебного средства от старости. К счастью, есть ряд других методов, которые способны тормозить *mTor*, но об этом чуть позже.

Интересно, что не так давно австралийские ученые провели исследование, чтобы определить временной предел жизни человека без применения достижений медицины. Тщательно изучив геном, специалисты из *Commonwealth Scientific and Industrial Research Organization (CSIRO)* выявили, что продолжительность жизни выросла за последние 200 лет более чем в два раза благодаря достижениям медицины и изменениям в образе жизни. Так, сам по себе естественный предел жизни для человека — всего 38 лет!

Медицина и образ жизни. Эта книга как раз об образе жизни, который, основываясь на множестве медицинских исследований, улучшает не только продолжительность жизни, но и ее качество. Ведь можно жить до 95 лет, впад в маразм и деменцию, а можно в 90 лет водить автомобиль и обыгрывать в шахматы 60-летних «юнцов». Какой из этих вариантов выбрать, каждый решает сам. Я голосую за второй.

И тут самое время вернуться к одиозному *биохакингу*. Что же это такое? Единой общепризнанной формулировки я не встречал. Само явление старое, а слово новое, модное. Для меня биохакинг — это оптимизация наших физических, ментальных возможностей, увеличение их потенциала и в конечном счете улучшение самочувствия на основе глубокого понимания физиологии человека.

Биохакинг — это отчасти пересечение науки и искусства. Искусства работы над индивидуальными особенностями организма.

Мы все разные. Нельзя просто взять и изобрести одну волшебную таблетку, как в фильме «Область тьмы». Примешь эту таблетку, и твоему мозгу позавидуют все, вместе взятые, интеллектуалы мира, даже искусственный интеллект признает свое безоговорочное поражение. Невероятный прирост производительности труда. В десятки, сотни раз!

Существует ли что-то подобное не в фильмах, а в реальной жизни? Да. Есть несколько достаточно сильных психостимуляторов, аналептиков и других видов препаратов, которые обладают схожим действием.

Несколько лет назад фармацевты объявили о выпуске таблеток *Brain Plus IQ*, которые тут же окрестили «Виагра для мозга». Согласно обещаниям, препарат улучшает когнитивные функции, помогает сфокусироваться на какой-то задаче, не требует выписки рецепта, а применять его можно ежедневно. Но чуть позже появилось немало разоблачающих статей.

Итак, биохакинг — это достаточно тонкий, индивидуальный процесс, затрагивающий целый пласт факторов и инструментов.

Самое важное и определяющее мое отношение к биохакингу: секрет к улучшению жизни не может быть найден отдельно в медикаментах, чудодейственных диетах или модных комплексах упражнений. В конце концов не существует универсального рецепта для улучшения самочувствия всех людей. Да, есть, так скажем, общие лайфхаки, но биохакинг — очень тонкая, индивидуальная настройка организма, ошибка в которой может обернуться настоящей катастрофой.

И, как правило, оборачивается. Дело в том, что пропагандируемые методы биохакинга либо используют достаточно агрессивные терапевтические методы с применением сильнодействующих препаратов, либо попросту дороги и абсолютно не эффективны. Первый вариант позволяет ускорить многие физиологические процессы в организме. Скорость, реакцию, энергию, причем достаточно быстро. Но в долгосрочной перспективе они абсолютно разрушительны. Аналогия — гоночный болид, который мчится с невероятной, реактивной скоростью. Но, как и все окружающее, он также подчиняется законам физики, природы. Невероятный расход топлива, абсолютно стесанные покрышки и изношенный двигатель. В режиме гонок автомобиль не способен проехать и десятую часть жизненного пути вальяжного *Rolls-Royce*, срок службы которого в десятки раз выше. Своевременное ТО, замена масла, бережное отношение и правильное, профессиональное управление автомобилем способны продлить срок его жизни на десятки лет.

С нашим организмом то же самое. Можно использовать мощную фармакотерапию: психостимуляторы, антидепрессанты, иммуномодуляторы, гормон роста. Это даст невероятный эффект. Но через десятки лет, а я уверен, вы хотите жить долго, организм начнет неконтролируемо рассыпаться. Мы все еще мало знаем о нашем удивительном, невероятно сложном организме.

Второй же вариант сулит чудодейственные препараты, воздействующие, например, на теломеры, но их стоимость будет чрезвычайно высока. На сегодняшний день таких реально работающих препаратов не существует. Кроме того, ряд из них может провоцировать развитие онкологии.