

Содержание

Предисловие	7
Введение	13

Часть I

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КРИЗИС ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

ГЛАВА 1	Энергия — основа жизни	27
ГЛАВА 2	Митохондрии	47
ГЛАВА 3	Самопознание	77

Часть II

СОЗДАЕМ БОЛЬШЕ БАТАРЕЕК

ГЛАВА 4	Движение — энергетический показатель жизни	99
ГЛАВА 5	Биохакинг энергии посредством тренировок	123

Часть III

ЗАРЯЖАЕМ ВАШИ БАТАРЕЙКИ

ГЛАВА 6	Преобразование пищи в энергию	157
ГЛАВА 7	Уровень сахара в крови — основной биомаркер энергии	187

ГЛАВА 8	Связь между кишечником и энергией	207
ГЛАВА 9	Биохакинг метаболизма энергии	223

Часть IV

ИСПОЛЬЗУЕМ ВАШИ БАТАРЕЙКИ

ГЛАВА 10	Стресс сажает ваши батарейки	249
ГЛАВА 11	Биохакинг для подзарядки	275

Часть V

АКТИВИРУЕМ ВАШИ БАТАРЕЙКИ

ГЛАВА 12	Связь между гормонами и энергией	307
ГЛАВА 13	Биохакинг вашей сексуальной жизни	341
ГЛАВА 14	Сопричастность — ключ к долголетию	357
	Благодарности	375
	Что такое элиминационная диета	379
	Источники	383
	Примечания	387

Предисловие

Мы познакомились с доктором Малуф в 2019 г., когда вместе выступали на круглом столе по биохакингу. Пресса называет меня «отцом биохакинга», так как именно я положил начало этому движению более 10 лет назад. Сегодня оно превратилось из небольшой неформальной группы в мейнстрим, а ребята из Merriam-Webster даже внесли слово *biohacking* в свой словарь.

Мне всегда было интересно, насколько далеко мы можем зайти в плане увеличения своих возможностей — и продолжительности жизни — при помощи улучшения человеческого «железа» и «софта». Я потратил миллионы долларов на эксперименты с использованием новейшего оборудования и методов, дающих моему организму шанс прожить максимально долго (и это не 100 лет, а скорее 200, если не больше!), а также развить умственные способности и стрессоустойчивость. Поэтому, если кто-то в нашем мире занимается биохакингом на продвинутом уровне, я, скорее всего, с ним знаком.

Тем не менее я никогда прежде не слышал о докторе Молли Малуф. Кто же эта молодая женщина, стоящая рядом со мной на сцене? Первым, что сразу же обращало на себя внимание, был ее острый ум. Меня впечатлил ее багаж знаний и то, что она выглядела гораздо моложе своего возраста (но это я выяснил чуть позже). Молли — живое

свидетельство эффективности биохакинга! Оказалось, что она настоящий профи в этой сфере. Но почему же я о ней раньше не слышал?

В тот период она работала медицинским консьержем* в Кремниевой долине. Молли не продвигала себя — она помогала другим стать лучше, чтобы они сами смогли продвигаться. Она консультировала технологические компании, которым доставалась вся слава, пока доктор Малуф тихо работала за кулисами, как губка впитывая новые знания. Она преподавала в Стэнфорде, где учила студентов оптимизировать работу своего организма для достижения максимальных результатов, и терпеливо складывала все кусочки пазла, чтобы в нужный момент выйти на авансцену с собственной компанией — и книгой.

Теперь она оказалась в центре внимания, и я очень этому рад. Молли — едва ли не самый открытый, любознательный, пытливый и критически мыслящий человек из всех, кого я когда-либо встречал. И хотя она является признанным экспертом в области биохакинга, ей всегда хочется знать больше, находить решения все новых серьезных проблем и применять на практике новейшие открытия. Когда я узнал, что доктор Малуф пишет книгу, то не мог дождаться ее выхода! Мне показался особенно важным ее акцент на разнице реакции мужчин и женщин на те или иные вмешательства**. Ведь женщина — это не просто миниатюрная версия мужчины, у нас много отличий. К тому же все люди уникальны, и это делает биохакинг не только наукой, но и искусством.

* Аналог семейного врача, постоянно наблюдающего за здоровьем клиентов на протяжении жизни. — *Прим. ред.*

** Вмешательство, или интервенция, — любое целенаправленное действие по отношению к человеку (в данном случае имеющее целью усовершенствование его природы). — *Прим. ред.*

В своем подкасте The Human Upgrade, количество выпусков которого уже перевалило за тысячу, я взял интервью у десятков женщин-биохакеров. Как выяснилось, многие приемы, используемые мужчинами, работают и по отношению к женщинам, однако эффект немного разнится. Несхожесть наших гормональных балансов — вот основная причина, из-за которой мужчинам и женщинам необходимы разные вмешательства. А переменчивость и цикличность женского гормонального фона делают весь процесс биохакинга еще сложнее и интереснее.

Заслуга этого прорывного издания — я прежде никогда не встречал популярных книг о биохакинге для женщин — в том, что доктор Малуф берет основные технологии, методы и инновации, которыми пользуются специалисты из волшебного и недостижимого мира профессионального биохакинга, и преподносит их так, что человек, в жизни никогда не слышавший об этой практике, может с легкостью понять их смысл и приобщиться к ним. Она начинает свой труд с базового и одновременно самого недопонятого принципа биохакинга: в основе жизни лежит энергия. Молли по-новому объясняет процессы, протекающие в вашем организме. Ознакомиться с этой частью будет особенно полезно тем, кто уже не помнит, что ему на уроках биологии рассказывали о митохондриях. Ведь именно они и есть та искра, в честь которой названа эта книга*, — искра энергии в клеточных батареях, питающих весь ваш организм. Позаботьтесь о своих митохондриях — и они позаботятся о вашем здоровье.

Молли расскажет, как это сделать. Микроскопические аккумуляторы не просто хранят электрический заряд — их функционал гораздо шире, и из книги вы узнаете, как их заряжать, как ими пользоваться и как их активировать. Одно

* В оригинале книга носит название The Spark Factor — «Фактор искры».

из неоспоримых достоинств книги «Вернуть энергию» — наличие информации не только о том, как скорректировать диету и физические упражнения для увеличения энергетического запаса, но и о том, как побороть стресс, сажающий наши батарейки. Молли описывает «сигналы небезопасности» и то, как детские травмы могут стать основой нашего стресса. Кроме того, она углубляется в тему влияния гормонов на жизнь женщин (и помогает их взломать), а также отвечает на вопросы об отношениях и сексе, которые вы боялись задать своему врачу. Эта книга — поистине полное руководство по вопросам биохакинга.

Каждый сможет почерпнуть для себя что-то новое. Что бы вас ни интересовало — диета, микробиом, идеальная тренировка, половая жизнь, психологическое или духовное состояние, — Молли может рассказать об этом с позиции профессионала; она объяснит все в доступной манере и пропишет вам такой образ жизни, который поможет справиться с проблемами и вывести вас на новый уровень. Подобные специалисты — редкость в наше время. Не все гении добры и дружелюбны, но доктор Малуф точно обладает искрой, о которой говорит в своей книге, — искрой, которую каждый из нас хочет поймать и приручить. Она — инноватор, предприниматель и футуролог (поверьте мне: рыбак рыбака видит издалека!). Мне нравится образ ее мыслей: она четко видит будущее и может при помощи весомых аргументов отстоять свою позицию. Более того, она консультирует самые передовые технологические компании, работающие над улучшением состояния человеческого здоровья, так что у нее точно есть инсайды, которые будут вам интересны.

Неважно, кто вы — новичок, ветеран биохакинга или же вовсе о нем никогда не слышали: «Вернуть энергию» поможет вам достичь поставленных целей. Советы, которые вы найдете здесь, помогут справиться с хроническими

заболеваниями и выйти за рамки человеческих возможностей. Очень интересно будет увидеть, какое воздействие этот труд окажет на мир биохакинга и не только. Я от души рекомендую эту книгу всем женщинам, мечтающим полностью раскрыть свой потенциал. Доктор Молли Малуф точно поборется за звание «матери биохакинга»!

Дэйв Эспри

Введение

Внутри каждой вашей клетки есть искра жизни, питающая все тело энергией. Как только ее не называют: ци, прана, жизненная сила. Эта идея универсальна, ее можно встретить в разных культурах и мифологиях — но сама она не является выдумкой. Любая жизнь начинается с этой искры.

Однако многие из нас — особенно женщины — чувствуют, как под напором жизненных трудностей наша искра начинает угасать. На нас неотступно давит хронический стресс. Мы живем в среде, загрязненной токсинами. Мы едим обработанную пищу, которая усиливает воспалительные процессы, нарушает гормональный баланс, дестабилизирует уровень сахара в крови и подрывает здоровье нашего микробиома. Жизнь стала слишком удобной, поэтому мы перестали двигаться. Многие из нас просиживают целый день за рабочим столом, а потом еще полночи — перед экранами компьютеров и телевизоров и расплачиваются за это циркудными ритмами и качественным сном. Из-за общения в интернете мы практически перестали видеться вживую, а значит, реже чувствуем успокоение и поддержку, передаваемые тактильно и при помощи взглядов.

Привычная жизнь проходит — даже пролетает — мимо, пока мы боремся с постоянным чувством одиночества. Все это гасит внутреннюю искру, которая питает нас. И это не просто оборот речи, а реальное уменьшение выработки

энергии нашими клетками, которое можно измерить. Без этой искры долгая и счастливая жизнь невозможна. Подавление клеточной функции производства энергии грозит нам угасанием.

Но что, если я вам скажу, что вы можете вновь разжечь свою внутреннюю искру? Вам удастся обрести силу, необходимую для осуществления ваших мечтаний. Вы сумеете получить столько энергии, сколько вам нужно, на любом этапе жизни. Вам также под силу продлить лучшие годы, сохраняя энергичность и остроту ума в процессе старения. Вы способны максимально улучшить качество вашей жизни, стать счастливее и снизить риск появления хронических заболеваний. Грамотное управление вашей искрой — ключ к полному раскрытию физического, умственного и духовного потенциала. Биохакинг — целенаправленное манипулирование биологическими процессами организма ради достижения оптимального состояния здоровья — поможет вам научиться этому.

Я представляю вам свою книгу «Вернуть энергию». За свою жизнь я успела побывать медицинским консьержем, преподавателем в Стэнфорде, предпринимателем и биохакером. Я продвигала персонализированную медицину среди топ-менеджеров технологических компаний, инвесторов-миллиардеров, бизнесменов из Кремниевой долины и лауреатов премии «Оскар». Это люди, которые обожают экспериментировать с прорывными технологиями и научными методами, направленными на достижение долголетия и увеличение продолжительности здоровой жизни. Никто не вложил в биохакинг больше сил и средств, чем предприниматели из Кремниевой долины. Многие из них приходят ко мне, когда им нужна помощь в достижении максимального энергетического потенциала, чтобы как можно дольше оставаться на пике своих умственных способностей.

Эти люди серьезно настроены на долголетие. Они хотят прожить до 100 лет и больше, не потеряв при этом остроты ума и гибкости тела. Компании многих из них ведут работу по воплощению этих амбиций в реальность и часто обращаются ко мне за советом, так что я стою у истоков новых технологий и инновационных идей. Основная масса моих пациентов обладает привилегиями, которые открывают им доступ к вмешательствам, недоступным для официальной медицины. Но у меня для вас хорошие новости: входные барьеры начинают снижаться.

Биохакинг становится мейнстримом по мере того, как все больше и больше людей заражаются идеей управления своим здоровьем и продуктивностью. Технологические платформы уже превратили множество решений индивидуальных проблем, которые я раньше предлагала своим клиентам, в общедоступные продукты и услуги. Например, персонализированные биологически активные добавки и наборы пробиотиков, нутригеномика, системы непрерывного мониторинга глюкозы, холтеровское мониторирование — все они были нишевыми явлениями еще 10 лет назад, а теперь ими может пользоваться кто угодно. И они становятся все более доступными по цене, потому что с каждым годом увеличивается количество людей, осознающих важность отслеживания состояния своего организма для достижения максимального здоровья, благополучия и продуктивности.

И хотя биохакинг ассоциируется с передовыми технологиями, существуют и низкотехнологичные, и даже нетехнологичные методы — все зависит от того, что вы хотите изменить и как далеко вы готовы зайти. Даже самые простые техники биохакинга помогут вам улучшить здоровье, набраться сил, зарядить клеточные батарейки и изменить вашу жизнь к лучшему. Кто же откажется от такого?

Как я пришла к биохакингу

В некотором смысле, кажется, я всегда идеально подходила для биохакинга. Я выросла в Пеории, штат Иллинойс, и была взрослой не по годам, невероятно своевольной, но в то же время воспитанной в христианских традициях девочкой. Прилежная и мятежная, я всегда искала необычные решения для проблем, с которыми сталкивалась. В школе я была отличницей, но как минимум раз в год меня отправляли в кабинет директора из-за нарушения школьных правил. В свою защиту замечу: я не знала, что нарушаю правила. Помню, как однажды я решила написать свое имя на спортивной площадке, а остальные дети повторили за мной. И лишь получив выговор от директора, я узнала, что это называется граффити. Видимо, я буквально хотела оставить свой след в истории, не понимая, что может быть в этом плохого.

Мое детство можно назвать счастливым — вот только я слишком часто болела. Мне пришлось побороться с несколькими инфекциями: отитом, стрептококковым фарингитом, пневмонией и тонзиллитом. Едва ли не самые первые мои воспоминания связаны с нахождением в больнице. Во многом именно тогда сформировался мой интерес к клиникам и медицине в целом.

Потом, когда мне было уже 10 лет, в моей семье за короткий промежуток времени произошло несколько трагедий. Меня как будто выбросило из детства. Казалось, я за одну ночь стала взрослой. Я перестала играть с игрушками и начала свой первый мини-бизнес — шила одежду для кукол American Girl и продавала ее девочкам в школе (за это меня, как вы уже, наверное, догадались, снова вызвали в кабинет директора). В столь юном возрасте я уже хотела быть самодостаточной.

Примерно в это же время мне задали написать сочинение на тему «Кем я хочу стать». Я подошла к этому заданию

очень серьезно. Мы обсудили этот вопрос с мамой. Я сказала ей, что хочу стать доктором, но ни разу не видела врачей-женщин. Она ответила: «Знаешь, когда я тебя рожала, роды принимала женщина». Поняв, что я тоже могу быть медиком, я твердо решила им стать. Я даже начала читать книги, написанные врачами. Моим любимым автором был Майкл Крайтон*, но я изучала и русских классиков, ведь Чехов сам был доктором, а у Толстого и Солженицына врачи бывали главными героями. Осознание того, что я нашла свое предназначение, всегда помогало мне справляться с трудностями.

В 11 лет у меня начался пубертатный период, и гормоны не давали мне покоя. Мой переходный возраст — это нечто нелепое и непонятное. Помню, я тогда думала: «Однажды я узнаю, почему со мной это все происходит, и попытаюсь исправить».

В 13 лет в книжном магазине я наткнулась на книгу «Как стать врачом» (*Becoming a Physician*) и начала планировать свою карьеру. Через год я пошла в старшую школу, где решила посвятить себя созданию академического портфолио, которое, по моему мнению, было необходимо будущему медику. Моя энергичность и умение концентрироваться на деле часто заставляли меня жертвовать сном в угоду учебы. Тогда же меня заинтересовали биологически активные добавки и я начала попытки манипулировать реакциями своего организма. Это произошло задолго до появления слова «биохакинг».

Поступив в университет, я продолжила выстраивать свою жизнь вокруг всего того, что должно было помочь мне стать хорошим врачом. Я вступила во все медицинские

* Джон Майкл Крайтон — писатель-фантаст, кинорежиссер, продюсер, сценарист одного из самых успешных американских телесериалов «Скорая помощь». — *Прим. ред.*

клубы. Я волонтерила в больницах, проводила исследования, работала в нескольких библиотеках и училась учиться.

Последнее оказало на меня, наверное, наибольшее влияние: научившись правильно учиться, я могла взять любой учебный план или книгу и освоить предмет самостоятельно. И именно в тот момент в моей голове все встало на свои места, потому что, когда вы учитесь учиться, вы узнаете, как можно решить проблемы, разобрав их на маленькие трудности и настроив под себя решение каждой из них. Зачастую я просто смотрела видеозаписи занятий и не посещала лекции (мне было сложно концентрироваться на предмете, сидя в переполненной людьми аудитории), но при этом у меня всегда были хорошие оценки. Можно сказать, что я взломала свое высшее образование.

Я тогда даже представить себе не могла, что этими действиями закладываю основу для своего будущего, в котором стану биохакером. Но биохакинг как раз и состоит в поиске решения проблем организма и определении мер для достижения оптимального состояния здоровья. Вы сэкономите время и себе, и врачу, к которому пойдете на консультацию, если будете точно знать, что с вами происходит и что конкретно вы хотите исправить. Это своего рода чит-код, который позволит вам не начинать с нуля при каждом визите к доктору.

Когда я наконец поступила на медицинский факультет, отучилась и уже проходила субординатуру в отделении акушерства и гинекологии, вышло так, что кесарево сечение меня учила делать доктор Али — именно она принимала роды у моей мамы и вдохновила меня пойти в медицину! Это был фантастический момент: круг замкнулся. Но учиться на медицинском факультете архисложно — это подтвердит любой, кто прошел через него. К середине обучения я была в отчаянии, мне все тяжело давалось. Я выгорела.

А когда ты учишься на врача, у тебя нет времени на восстановление после стресса. Поэтому я не успевала по учебе

и начала получать посредственные оценки, а меня это не устраивало. Перед тестами я очень сильно нервничала, чувствовала себя не в своей тарелке и решила сходить к психологу, чтобы хоть он наконец сказал, что со мной не так: может, у меня депрессия или тревожное расстройство?

Специалист сразу же нашел корень всех моих бед. Он спокойно сказал: «С тобой все в порядке, ты просто вымотанная студентка медицинского факультета, которая плохо о себе заботится». И мне стало понятно, что я сама была причиной всех моих провалов в учебе. Я совсем запустила свое здоровье, и потому моего запаса энергии не хватало для выполнения всех задач, которые я на себя взвалила. Мне нужно было зарядить свой внутренний аккумулятор.

Новость о том, что я могу справиться с проблемой, воодушевила меня. Я решила узнать все, что науке известно о здоровом образе жизни и о том, как я могу его придерживаться. Что же высасывало из меня энергию и как я могла ее восполнить? Мне быстро удалось выяснить, что основными факторами, медленно убивавшими меня, были малая физическая активность, избыточное потребление кофе, нездоровое питание и недостаток сна. Также я совсем мало времени проводила с семьей и друзьями, а значит, такой важный ресурс восполнения энергии, как межличностное общение, мной тоже не использовался. Совокупность этих вредных привычек привела к истощению моего запаса жизненных сил.

Я приступила к изменениям. Нормализовала сон, начала регулярно питаться, записалась на йогу, научилась медитировать и стала проводить больше времени с семьей (ниже мы подробнее обсудим эти инструменты биохакинга, помогающие восполнить энергию на клеточном уровне). Перемены в жизни способствовали улучшению моего состояния: и настроение, и оценки пошли вверх. Через полгода следования новому распорядку жизни я чувствовала себя так, будто заново на свет родилась. Годом ранее я сдала 1-й этап

заключительного экзамена на средний балл, но теперь, сдав 2-й этап, я оказалась эффективнее 99% студентов.

Мои одноклассники не могли поверить своим глазам. Они подходили и спрашивали, как мне удалось так серьезно улучшить результаты. А я отвечала: «Просто изменила образ жизни». Моя успеваемость была объективной оценкой, не оставлявшей никаких сомнений в правильности выбранного мною пути, и я не могла понять, почему никто не учит этому студентов. В конце концов, будучи старшекурсницей, я решила самостоятельно создать курс для студентов медицинского факультета, на котором им рассказывали, как при помощи здорового образа жизни можно наладить учебу. Разработанный мной курс вошел в программу обучения моего факультета, а позже я сама три года преподавала этот предмет в Стэнфорде.

Размышляя о своем невероятном прогрессе между двумя экзаменами, я поняла, что находилась в состоянии стресса и тревоги почти всю свою жизнь. Лишь выработав здоровые привычки и начав увеличивать свой резерв энергии, а не истощать его, я смогла вновь обрести контроль над своими мыслями и телом — и расцвести как никогда прежде. Ведь рабочий принцип очень прост: больше энергии = лучше результаты.

Как я стала биохакером

Став наконец врачом и поступив в резидентуру, я осознала ограничения системы здравоохранения, которая больше занималась болезнями, чем здоровьем. Как я могла захотеть работать в системе, которая наживается на недомоганиях, вместо того чтобы учить людей поддерживать себя в нормальном состоянии? Как я могла стать частью системы, не желающей платить за анализы здорового человека,

но с радостью оплачивающей процедуры, когда тот уже болен? Я начала сомневаться в правильности выбранного пути. В тот момент меня вдохновил пример доктора Эндрю Вайля*. Изучив его карьерный путь, я узнала, что он ушел из системы здравоохранения и основал свой Центр интегративной медицины при Аризонском университете. Тщательно все обдумав, я решилась на смелый шаг: закончив резидентуру, получила лицензию на врачебную деятельность и открыла собственную клинику, в которой помогала людям оптимизировать здоровье.

Когда я только начинала заниматься биохакингом, некоторые коллеги предупреждали меня: «Молли, прослыть биохакером — значит заявить всем, что ты пытаешься обойти систему здравоохранения, вместо того чтобы стать ее частью и работать по ее правилам». Но именно этого я и хотела! Я твердо для себя решила, что не хочу быть частью структуры, занимающейся лечением болезней: меня больше интересует развитие человеческого потенциала. Только так можно по-настоящему улучшить свое здоровье. Например, с самого начала работы с пациентом я ему регулярно назначаю сдачу разных анализов. Потому что если серьезное заболевание видно в результатах лабораторных тестов, оно, скорее всего, развивается уже несколько лет. Мне больше нравится быть на шаг впереди: благодаря анализам я могу постоянно быть в курсе состояния здоровья моих пациентов и предотвращать развитие болезней.

Разве вы сели бы в самолет, который чинят, только когда он уже в воздухе? Конечно, нет. Вы хотите, чтобы в вашем самолете стояли специальные датчики, а техники проверили состояние всех его систем до взлета. Человеческий организм

* Эндрю Вайль — известный американский врач и общественный деятель с противоречивой репутацией в научном сообществе. — *Прим. ред.*

в нашем случае очень похож на самолет, а биохакинг — это техобслуживание, установка датчиков и изучение его строения, направленные на предотвращение катастрофы. Данные, полученные в ходе регулярных проверок всех систем вашего «летательного аппарата», помогают понять, сможет ли он подняться в воздух через пять лет, а не через пять дней или пять минут. А если проводить контроль прямо перед полетом, то проблема может появиться в тот момент, когда ее уже не исправить.

Биохакинг позволяет вам понять, что вы наделены источником энергии, находящимся внутри ваших клеток. Каждая женщина обладает уникальным созидательным потенциалом (который может направить в конструктивное русло: в детей, в бизнес, в искусство или в любой другой вид деятельности), а биохакинг наращивает запас нашей креативной энергии, позволяя нам достичь всех жизненных целей, какими бы они ни были.

Жизнь женщины сопряжена со множеством проблем, трудностей и радостей, и поэтому еще одна задача этой книги — помочь вам осознать, улучшить и оптимизировать свой путь как путь женщины XXI в. Это значит, что мы поговорим о планировании беременности и фертильности, сексе и любви, питании и физических нагрузках, а также о стрессе, так как все эти вещи очень важны для женского здоровья. Более того, я докажу, что биохакинг — явление само по себе интересное и сложное — оказывается еще сложнее и интереснее, когда мы учитываем цикличную природу наших организмов.

Перед началом этого удивительного путешествия хочу отметить, что наша цель — последовательное и непрерывное улучшение, но не совершенство. Я надеюсь, вы научитесь оптимизировать все функции вашего тела так, что они позволят вам быть продуктивной на работе, избавиться от заболевания или травмы, лучше заботиться о вашей семье,

да и просто чувствовать себя великолепно, живя выбранной вами жизнью. Для реализации всего этого вам потребуется большое количество энергии. Моя же задача — вновь разжечь в вас искру, чтобы вы смогли прожить всю жизнь, сохранив силы, задор, уверенность и стойкость.

ВАЖНО! В книге я буду ссылаться на разные технологии, биологически активные добавки, приложения, анализы и прочее. Я создала специальный сайт — на нем вы можете найти все бренды и ресурсы, которые я рекомендую: <https://drmolly.co/thesparkfactor/>.

ЧАСТЬ I

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КРИЗИС
ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Энергия — основа жизни

Хотя снижение рисков для здоровья и поддержание его хорошего состояния — цели благородные, настало время уделить больше внимания и усилий увеличению потенциала организма путем улучшения физических, умственных и социальных возможностей человека.

КРЕЙГ БЕККЕР и УИЛЬЯМ МАКПЕК¹

Энергия. С ней связана вся наша жизнь с момента проникновения сперматозоида в яйцеклетку. Ученым удалось запечатлеть на камеру «цинковую искру» — зеленую вспышку, возникающую при оплодотворении яйцеклетки². Сразу же после завершения процесса оплодотворения митохондрии возникшей зиготы направляют всю свою энергию на развитие эмбриона. Митохондрии — это органеллы* клетки, которые выступают в роли генератора и аккумулятора, вырабатывая и храня энергию. Яркость вашей внутренней искры напрямую зависит от того, как хорошо ваши митохондрии справляются с синтезом, накоплением и распределением энергии. При ее недостатке человеческий организм перестает справляться со своими важнейшими

* Постоянные, жизненно необходимые элементы клетки. — Прим. ред.

функциями: ему не хватает топлива. Поэтому то, насколько хорошо вы себя чувствуете, определяется силой вашей искры и вашей способностью вырабатывать энергию.

Возможно, вы уже имеете общее представление о состоянии вашей внутренней искры. Когда просыпаетесь утром, вы полны энергии? А в течение дня вы так же бодры или ваш запас сил иссякает задолго до вечера? Есть ли у вас хронические боли? Боль может быть сигналом недостатка энергии, в то время как отличное самочувствие говорит о ее большом запасе. Но хватит ли ваших резервов для реализации того, что от вас требует ваша жизнь и весь мир вокруг? Большинство моих пациенток на этот вопрос поначалу отвечают отрицательно.

На самом деле утомляемость — одна из самых распространенных жалоб, с которыми сталкиваются современные врачи. Эту тенденцию могу подтвердить не только я, но и множество моих коллег. Постоянная усталость, восприимчивость организма к вирусам, проблемы с настроением и повышенная реакция на стресс стали обыденностью для многих людей, но так быть не должно. Почти у всех моих пациентов с переутомлением я наблюдаю одну и ту же картину: жизненный уклад, противоречащий основным принципам здорового образа жизни, который приводит к таким негативным последствиям, как дефицит энергии и ослабление иммунной системы. А потом они оказываются в серьезной стрессовой ситуации или заражаются какой-нибудь противной инфекцией — и не могут полностью восстановить запас сил. Невзгоды проходят, а здоровье все равно не возвращается в оптимальное состояние.

Если у человека возникает недостаток энергии, он это чувствует: его мозг перестает функционировать на полную мощность, организм не может эффективно справляться со своими задачами, а жизнь кажется сложной,

напряженной и неинтересной. При длительном пребывании в таком состоянии новая болезнь — лишь вопрос времени. Энергия — фундамент долголетия и продолжительной здоровой жизни. Если вы хотите прожить долго, наслаждаясь каждым моментом на этой земле, то вам стоит уделить внимание увеличению энергетического ресурса и разжиганию внутренней искры.

Продолжительность жизни vs. продолжительность здоровой жизни

Продолжительность здоровой жизни — период жизни, когда вас не одолевают заболевания и физические недуги. Вы здоровы, подвижны, заняты активной деятельностью, а ваш мозг работает быстро и без сбоев. Длительность этого периода зависит от производимой вами энергии. Чем больше энергии синтезируют ваши клетки, тем лучше работает ваш организм и тем дольше вы будете здоровы. Обычно люди уделяют больше внимания продолжительности жизни. Они пьют лекарства, ложатся на операции — делают все, чтобы поддержать свое здоровье на плаву, но их организм постепенно начинает функционировать все хуже и отказывать все чаще. В то же время концентрация на увеличении продолжительности здоровых лет позволит вам продлить период энергичной, интересной и не омраченной болезнями жизни. Вы же именно этого хотите?

Если взглянуть на истории болезней супердолгожителей (то есть людей, проживших больше 110 лет), окажется, что они страдали от тех же хронических заболеваний, которым подвержены мы все. Главным их отличием от основной части населения является то, что долгожители начинают болеть только в последние годы своей жизни — а иногда

в последние месяцы или даже недели. Иными словами, у них высокая продолжительность здоровой жизни.

Те же, у кого рано появляются хронические заболевания, десятилетиями мучаются от боли и бессилия, конец которым приходит лишь со смертью. Так живут почти все, поэтому кажется, что такого сценария никому из нас не избежать, но правда состоит в том, что в большинстве случаев ваше благоденствие или страдания во второй половине жизни не предопределены. В действительности все зависит преимущественно от вас самих. То, в каком состоянии вы встретите будущее, определяется тем, как вы живете (наращиваете и поддерживаете свой энергоресурс) сегодня.

Бытует мнение, что долголетие передается по наследству, но последние исследования показывают, что генетическую основу имеют лишь 10–20% факторов, определяющих продолжительность жизни³. С начала XX в. продолжительность жизни граждан США выросла почти на 60%. Это стало возможным в том числе благодаря уменьшению количества смертей от инфекционных заболеваний, которого удалось добиться посредством применения ряда санитарно-гигиенических мер вроде распространения канализационных сетей и обработки сточных вод, контроля пищевой безопасности, разработки вакцин и антибиотиков, а также изменения общественных представлений о личной гигиене⁴. Однако в 2014 г. средняя продолжительность жизни в США достигла пиковых показателей в 78,9 года и начала вновь снижаться⁵. Согласно прогнозу Центров по контролю и профилактике заболеваний в США⁶, ожидаемая продолжительность жизни в 2020 г. составляла 77,3 года (это средний показатель для мужчин и женщин; последние обычно живут немного дольше). В 2020 г. этот показатель упал еще на 1,5 года из-за пандемии COVID-19 — но она всего лишь ускорила уже начавшийся процесс. Соединенные Штаты находятся на шокирующе низких строках рейтингов развитых

стран по продолжительности жизни (на первом месте — Япония).

Если вы посмотрите на причины смерти за последние 10 лет, то увидите, что в основе большинства хронических болезней, убивающих нас, лежат устранимые факторы риска (в том числе неправильное питание, малоподвижный образ жизни, курение, алкоголизм, высокий уровень стресса, социальная изолированность и др.). Возьмем самую распространенную причину смертей — сердечно-сосудистые заболевания. Ежегодно болезни этой группы убивают больше людей, чем любые другие недуги, а экономика США ежедневно теряет около миллиарда долларов на медицинских расходах и ущербе для производства, нанесенного этими заболеваниями⁷. Болезни сердца часто возникают уже у людей среднего возраста — вы не поверите, но у очень многих первый инфаркт случается между 35 и 64 годами, — однако, по данным Американской кардиологической ассоциации, 80% заболеваний сердечно-сосудистой системы, включая ишемию и инсульт, предотвратимы⁸. Рака, еще одной распространенной причины смерти, как минимум в 50% случаев⁹ тоже можно избежать, если бросить курить, перейти на более богатую полезными веществами диету, меньше употреблять алкоголь, пройти вакцинацию от вирусов гепатита и папилломы человека (ВПЧ) и принимать меры профилактики рака кожи.

А еще есть диабет — заболевание, распространенность которого в США поражает. Более 10% американцев страдают от диабета, примерно у трети граждан выявлен преддиабет, и эти цифры растут быстрее всего среди представителей молодого поколения¹⁰. Но риск возникновения диабета II типа заложен генетически лишь в 10–15% случаев. Это значит, что в основном он развивается под влиянием современного образа жизни, социально-экономических и экологических факторов. К большому сожалению, 84% людей

с преддиабетом даже не знают о своей болезни, а у 21% тех, кто уже страдает от диабета, он еще не был диагностирован¹¹.

Жизненный уклад и окружение большинства наших современников являются идеальными условиями для возникновения митохондриальной дисфункции. А она, в свою очередь, нарушает обмен веществ, приводит к недостатку энергии и преждевременному старению, запускает воспалительные процессы — и в конечном итоге обуславливает возникновение хронических заболеваний. Митохондрии — органеллы внутри клеток вашего организма — вырабатывают энергию, и поэтому от их количества и благополучия зависит наш энергетический потенциал. Вот почему я называю митохондрии нашими «батареями». Стоит снизиться емкости батарейки, как тут же начнет страдать ваше здоровье, так как организму не хватит энергии для поддержания хорошего самочувствия.

Разумеется, вне зависимости от генетики и образа жизни в мире всегда останутся люди, страдающие от тех или иных болезней. Но верно и то, что большинству из нас под силу предупредить или хотя бы отсрочить возникновение хронических метаболических заболеваний, увеличив энергетический потенциал и уменьшив утечку энергии.

Так как в наши дни большинство населения планеты живет в условиях недостаточного производства энергии, неудивительно, что, по данным Национального центра профилактики хронических заболеваний и популяризации здорового образа жизни, 60% американцев страдают как минимум от одного хронического заболевания¹². В отличие от многих охотников за долголетием из Кремниевой долины, я не стремлюсь дожить до 150 лет — моей целью является поддержание максимального качества жизни как можно дольше. В какой-то момент смерть настигнет каждого из нас, но это не значит, что немощь тела и мозга должна

наступить задолго до конца жизни, — хоть мы и привыкли к этой мысли.

Если вы начнете оптимизировать свой энергетический запас, пока еще здоровы (или относительно здоровы), у вас получится отсрочить развитие многих болезней и наступление старческой немощи. Вы сможете выровнять кривую собственного здоровья и добиться лучшего уровня жизни на более долгий срок. А если повезет, вы даже присоединитесь к клубу супердолгожителей и отпразднуете свой 110-й день рождения в добром здравии.

Для максимального увеличения продолжительности здоровой жизни нужно перестать делать то, что уменьшает ваш энергетический запас, и начать делать то, от чего он увеличится. Все и впрямь так просто. Если вы хотите поправить здоровье и сохранить его на долгие годы, то вашей целью должно быть наращивание энергетического потенциала через оптимизацию работы митохондрий. Создайте много больших батарей, которые будут хранить максимум

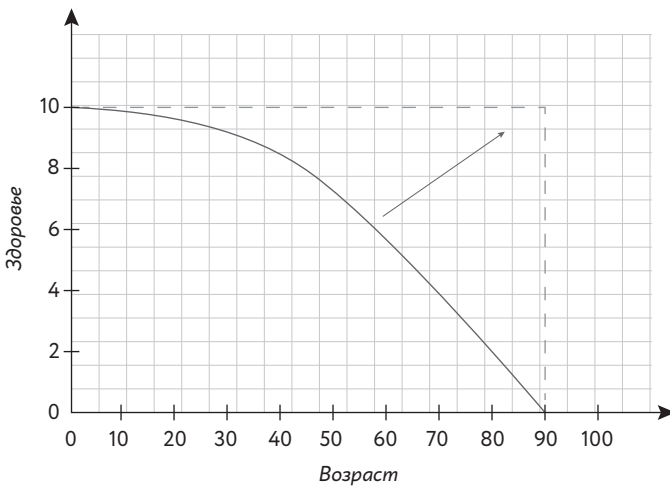


Рис. 1. Выровняйте кривую здоровья

энергии, постоянно поддерживайте их заряд и расходуйте его грамотно. Так вы сможете вновь разжечь свою искру. Это и есть основа вашего здоровья.

ДРЕВНИЕ ГЕНЫ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Людям всегда приходилось бороться со стрессорами, однако стресс, с которым мы ежедневно сталкиваемся в XXI в., значительно отличается от того, с которым имели дело наши предки. Нас окружает искусственная (мы живем в эру электричества и замкнутых пространств) и невероятно загрязненная среда обитания, а наши жизни больше не подчинены естественным солнечным циклам и смене времен года. В основе нашей культуры лежат такие несовместимые понятия, как комфорт и погоня за совершенством, получение удовольствия от жизни и сверхпродуктивность. Зачастую мы живем в отрыве от наших родственников и общаемся с ними и с друзьями, склонив головы над экранами гаджетов и практически не обращая внимания на то, что творится вокруг нас. Иными словами, мы сделали все, чтобы наше существование было прямо противоположно тому, что мы унаследовали от предков. Человеческой природе чужды сидячий образ жизни, переедание, отсутствие ограничений в еде, постоянный сильный стресс, свет экранов в ночи, подавление эмоций и жизнь в одиночестве, вне племени. Все это противоречит тому, что заложено у нас в генах, выбивает нас из природного равновесия и препятствует синтезу энергии, в итоге приводя к ухудшению уровня жизни и преждевременному ее концу.

Хорошее здоровье — это умение адаптироваться

Чтобы лучше понять, как ваш энергетический запас влияет на здоровье, предлагаю пристальнее взглянуть на само понятие здоровья. В 1948 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила здоровье как «состояние полного

физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»¹³. ВОЗ задала высокую и практически недостижимую планку. Люди заражаются вирусами, ломают кости да и в целом с возрастом изнашиваются физически, особенно если прожили насыщенной событиями жизнь. Кого, по вашему мнению, здоровее: того, кто целыми днями сидит в кресле, ест зеленый салат и никогда не рискует, или же того, кто покоряет горные вершины, занимается океанским дайвингом и путешествует по всему миру — и в процессе где-то подхватил вирус, заработал стрессовый перелом и разрыв сухожилия? Чтобы понять, что такое здоровье, нужно для начала разобраться с тем, что вы сами под этим понимаете. Как вы хотите использовать вашу энергию? И что именно вы хотите получить от своей жизни? Вы больше цените безопасность или дух приключений? Покой и размеренность или же риск и опасность?

Я считаю, что самое лучшее определение здоровья, учитывающее уникальность наших жизней и желаний, дала Махтельд Хубер. Вот что она писала по этому поводу в 2011 г.: «Здоровье — умение адаптироваться и управлять собой перед лицом социальных, физических и эмоциональных трудностей»¹⁴. Я тоже под здоровьем понимаю умение человека приспосабливаться к любым невзгодам. Жизнь постоянно бросает нам вызовы, и то, как мы реагируем на них, как подстраиваемся под новые условия, и есть настоящий показатель здоровья. Хорошее состояние здоровья определяется нашей способностью противостоять сильным стрессорам и наличием эмоциональных, физических, духовных и социальных ресурсов, способствующих восстановлению нашего организма и возвращению его к процветанию.

К сожалению, многие женщины уже находятся в состоянии морального и физического истощения. Они не способны адаптироваться. Если у вас возникло хроническое заболевание, значит, вы не адаптивны. Если вы все время

чувствуете усталость, значит, вы не адаптивны. Если вы переедаете или недосыпаете, перерабатываете или недорабатываете, перегружаете себя в спортзале или все никак не заставите себя начать тренироваться, не общаетесь с людьми или не вылезаете из социальных сетей, пичкаете себя кофеином и сигаретами или лечитесь алкоголем и запрещенными веществами — и если вы не можете покончить с этими крайностями, значит, вы не адаптивны.

Так почему же мы не умеем адаптироваться к неблагоприятным условиям? Это вопрос на 4 трлн долл. (потому что именно столько американцы потратили на здравоохранение в 2020 г.¹⁵). Люди — особенно женщины — выгорели, они утомлены, тревожны, подавлены. Мы рвем жилы, чтобы добиться лучших результатов, постоянно переживаем, думая о том, что ждет нас впереди, и оцепеневаем от страха провала (или страха успеха). Многие мои подруги и подписчицы признаются, что борются со скрытыми последствиями травм, клинической депрессией, мучительной тревожностью и внутренними сомнениями по поводу ценности своего тела и права решать его судьбу. Что-то не так, и это очевидно, но самые популярные советы в таких ситуациях не выходят за рамки банальных «сбрось пару килограммов», «попробуй выспаться» или «постарайся не нервничать». Что еще хуже, от этих проблем страдают все более молодые люди. Согласно данным Американской психологической ассоциации¹⁶, миллениалы и зумеры сообщают о переживаемом стрессе чаще всех остальных возрастных групп. Раньше молодые люди обладали самой яркой искрой, но теперь это не так. Всему виной энергетический кризис человечества.

Но не стоит отчаиваться. Даже если ваш доктор не знает, как избавиться от непонятных и мешающих жить симптомов не поддающегося диагностике энергетического опустошения, вы можете многое сделать самостоятельно. Начните с малого и постепенно восстановите прежний запас сил. Затем

попробуйте создать больше батареек, постоянно заниматься поддержанием их заряда и использовать их для наращивания резерва энергии, а не его истощения. Так вы сможете создать стойкий организм, который умеет приспосабливаться к невзгодам и справляться с ними. Так вы зажжете свою искру.

Оцениваем яркость вашей искры

Если бы вы были персонажем компьютерной игры, как бы выглядел ваш уровень энергии сейчас? У вас было бы полно сердечек или последняя жизнь? Теперь представьте, что вы встретились с противником и потратили всю энергию. Если у вас осталось еще несколько жизней, можно спокойно начать все заново — вы отложите реванш на потом, а пока займетесь накоплением энергии при помощи прокачки разных умений. Но если вы не сумеете нарастить запасы энергии, вам не удастся задержаться в игре надолго.

Понимание этой идеи является ключом к техникам, представленным в этой книге. Думая о своем (митохондриальном) здоровье с этой точки зрения, вы сможете легко понять, что вас выматывает и что придает вам сил. Ваш энергетический потенциал подобен мышце: чтобы он вырос, нужно ежедневно тренировать ваш организм, принимая верные решения. Чем больше ваш запас сил, тем больше дивидендов вы получите и тем лучше сможете приспосабливаться к трудностям.

ИЗБЕГАЙТЕ СИСТЕМЫ «ЗДРАВООХРАНЕНИЯ»

Одним из главных аргументов за здоровый образ жизни является то, что здоровые люди реже имеют дело с системой «здравоохранения». Хотя давайте называть вещи своими именами: они реже имеют дело с индустрией массового выписывания