

Руководство  
биохакера  
для продуктивной  
и долгой жизни

Дэйв  
**ЭСПРИ**



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

УДК 159.928.235  
ББК 88.251.31-82  
Э85

*На русском языке публикуется впервые*

**Эспри, Дэйв**

Э85 Сверхчеловек. Руководство биохакера для продуктивной и долгой жизни / Дэйв Эспри ; пер. с англ. П. Шевцова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 432 с.

ISBN 978-5-00169-698-8

Принято считать, что, пройдя период расцвета, организм человека начинает неминуемо деградировать. Однако исследования Дэйва Эспри говорят о том, что этот процесс можно контролировать. Становиться старше — совсем необязательно означает стареть, напротив, количество прожитых лет — отличный стимул довести работу своего тела до совершенства, обретая при этом поистине сверхчеловеческие способности.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, как довольно простые, но полезные корректировки в питании, освещении, режиме сна и физической активности позволяют улучшить когнитивные функции, стать максимально энергичными и работоспособными и сохранять отличную форму на протяжении многих и многих лет.

УДК 159.928.235  
ББК 88.251.31-82

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Published by arrangement with Harper Wave,  
an imprint of HarperCollins Publishers.

ISBN 978-5-00169-698-8

© Dave Asprey, 2019

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

# Оглавление

Введение. Наши предки были биохакерами .....	13
<b>Часть первая. Смерть недопустима .....</b>	<b>31</b>
Глава первая. Четыре убийцы .....	32
Глава вторая. Семь Главных Элементов Старения .....	64
Глава третья. Еда как лекарство против старения .....	89
Глава четвертая. Спи или умри .....	123
Глава пятая. Свет как средство обретения сверхчеловеческих способностей .....	153
<b>Часть вторая. Как обратить старение вспять .....</b>	<b>173</b>
Глава шестая. Как наделить мозг максимально высокой работоспособностью .....	177
Глава седьмая. Металлы атакуют .....	213
Глава восьмая. Как озон влияет на организм .....	234
Глава девятая. Плодовитость = долгожительство .....	249
Глава десятая. Зубы — ключ к нервной системе .....	274
Глава одиннадцатая. Человек — это ходячая чашка Петри .....	288
<b>Часть третья. Исцеляйтесь так, как это умеют делать боги .....</b>	<b>313</b>
Глава двенадцатая. «Молодая» кровь и «вампирское» лечение .....	316
Глава тринадцатая. Как не стать похожим на инопланетянина, или Борьба с облысением, сединой и морщинами .....	346
Глава четырнадцатая. Еще несколько секретов долголетия .....	366
Послесловие .....	384
Примечания .....	387
Благодарности .....	426
Об авторе .....	429

*Моим детям, двенадцатилетней Анне и девятилетнему Алану, не отходившим от меня ни на шаг, пока я писал эту книгу, и помогавшим редактировать ее. После подсказок дочери и сына текст, вне всякого сомнения, стал намного лучше. Надеюсь, что, когда каждому из вас исполнится больше ста лет, вы позволите мне точно так же выступить в роли редактора и помочь в выполнении ваших творческих задач. Я всерьез планирую дожить до этого дня и быть рядом с вами.*

В книге изложены взгляды и идеи автора. Ее цель — дать полезную информацию общего характера о предмете, которому она посвящена. Она ни в какой мере не заменяет рекомендации медиков в части лечения конкретных заболеваний. Если читатель нуждается в советах медицинского характера, касающихся здоровья, диеты, душевного состояния, физических нагрузок и т. п., ему необходимо проконсультироваться с компетентным врачом. Автор и издатель не несут ответственности за любой вред здоровью или материальный ущерб, причиненный читателю как прямое или косвенное следствие выполнения указаний или рекомендаций или участия в программах, описанных в книге.

Не встречай так спокойно и безропотно приближающуюся ночь  
своей жизни.

Закат — это время, когда старость должна выражать гнев без  
удержу.

Никакого смирения! Спротивляйся тьме, жаждущей поглотить  
свет солнца.

*Дилан Томас\**

---

\* Дилан Томас (1914–1953) — английский поэт. Здесь и далее примечания переводчика, если не указано иное.

## Введение

# Наши предки были биохакерами

Представим себе две семьи пещерных людей, живших много тысяч лет назад. Мужчины изо всех сил старались обеспечить нормальную жизнь своим женщинам и детям. И вот начинается суровая зима. В один из дней, когда особенно громко завывает вьюга, глава семейства решает преодолеть опасный путь до пещеры соседа. Мужчина заворачивается в шкуры убитых животных и, удостоверившись, что развел достаточно большой костер и жене с детьми тепло, покидает жилище. Входя в соседскую пещеру, гость втягивает голову в плечи, чтобы не удариться, и почти сразу начинает дрожать, потому что внутри почти так же холодно, как снаружи, и вдобавок темно. «Тог\*, — обращается мужчина к главе семьи, — я кое-что придумал. Пошли со мной, посмотришь!» Не рассчитывая увидеть что-либо интересное, Тог тем не менее облачается в шкуры, выходит из пещеры и, добравшись до жилища соседа, обнаруживает, что там очень тепло и много света. «Здорово, правда? — говорит хозяин. — Я разжигаю огонь, поэтому у нас вообще не холодно. Дети чувствуют себя прекрасно. Ты сможешь сделать так же. Хочешь, научу?»

---

\* Вероятно, отсылка к мультфильму *Moby Dick and the Mighty Mightor* (1967–1969). Главный герой мультфильма — пещерный человек Тор, у которого есть прирученный динозавр Тог. Однажды персонажам удается спасти пожилого отшельника, и он в знак благодарности передает им дубинку, обладающую волшебными свойствами. С ее помощью Тор становится необычайно сильным и смелым, обретая при этом новое имя Майтор (Mightor — от англ. might, то есть «мощь», «сила»), а Тог превращается в огнедышащего дракона. С этого момента они вместе решают посвятить себя неустанной борьбе со злом.

Но Тог настроен скептически — он ведь знает, что огонь опасен. Например, удара молнии в одно-единственное дерево достаточно, чтобы сгорел целый лес, не говоря уже о том, что из-за пожара могут погибнуть люди, особенно те, кто по собственной глупости окажется слишком близко от разбушевавшегося пламени. Тог и его семья провели почти всю прошлую зиму в темной пещере, не разводя костер. Они тесно прижимались друг к другу, стараясь согреться, питались припасами, накопленными в теплое время года, и не представляли себе другого способа существования. Убежденный в том, что с огнем жизнь только усложнится — например, тепла хватит далеко не всем обитателям пещеры, — Тог бурчит: «Нет, спасибо. Как-нибудь обойдемся без подобного новшества» — и уходит в свое мрачное, холодное жилище.

Один из этих мужчин — наш общий предок. Забегая вперед, скажу, что это точно не Тог.

Огонь был в числе первых средств, с помощью которых люди значительно улучшили условия своего существования и продлили себе жизнь. С тех пор человечество неустанно ищет новые, все более хитроумные способы самосовершенствования. Инстинкт самосохранения, заложенный природой, начал в полной мере проявляться у нас еще до появления письменности, до того, как мы стали прямоходящими. Способность осознавать, что мы смертны, на протяжении тысячелетий побуждает разрабатывать методы и технологии, позволяющие избегать опасностей, а следовательно, жить дольше. Такова главная движущая сила рода человеческого; именно она дала нам возможность эволюционировать. Чтобы стать более работоспособными, умными и здоровыми, нам предстоит придумать и воплотить в реальность еще немало важных новшеств.

Если проанализировать события, происходившие с первобытных времен до возникновения письменности, то удастся обнаружить множество фактов, свидетельствующих о следующем: даже в эпоху, когда никому и в голову не приходило, что звуки и слова можно записывать в виде символов, люди в полной мере уже ощущали необходимость любыми доступными способами продлевать себе жизнь, то есть как можно дольше оставаться сильными и здоровыми. Около 2400 лет тому назад египетские фараоны в Александрии



тратили уйму денег и сил на то, чтобы раскрыть секрет бессмертия. А в Китае мыслители, исповедовавшие даосизм, считали, что долголетие — одно из важнейших слагаемых полноценного самосовершенствования. Это побуждало даосов уделять много времени «внутренней алхимии» (построению образов в сознании, соблюдению определенных правил питания, медитациям, самоконтролю и даже упражнениям, помогавшим управлять половым влечением) и «внешней алхимии» (дыхательной гимнастике, наращиванию силы и выносливости, йоге, оттачиванию навыков, связанных с врачеванием, а также использованию очищенных металлов и сложных соединений для изготовления эликсира бессмертия). В Индии же рассуждения о долголетию встречаются в аюрведических текстах, где впервые появляется термин «расаяна», то есть искусство продления жизненного цикла.

Вы, вероятно, подумаете: «Ну ладно, две тысячи лет назад какие-то чудаки совершенствовались себя, чтобы жить вечно. Но сейчас-то они мертвы». С одной стороны, вы правы, но... Надо признать, что те доморощенные «алхимики» все-таки стали первопроходцами в сфере биохакинга и принадлежат к когорте смелых экспериментаторов и философов, в которую входят великие предшественники современных ученых и врачей, например Исаак Ньютон, Фрэнсис Бэкон\*, Парацельс\*\*, Тихо Браге\*\*\* и Роберт Бойль\*\*\*\*. (О женщинах-алхимиках, добившихся значимых результатов, известно, увы, немного, потому что большую их часть обвинили в колдовстве и казнили.) Желание жить как можно дольше и сохранять работоспособность стало одной из главных причин начала научно-технического прогресса. Есть все основания полагать, что именно стремление наших предков к достижению долголетия позволило появиться технологиям, ставшим неотъемлемой частью повседневной жизни человечества.

Конечно, средства, позволявшие человеку в течение многих лет оставаться молодым и сильным, стали пользоваться большим спросом. Именно отсюда начали извлекать выгоду шарлатаны и мошенники, обещавшие,

\* Фрэнсис Бэкон (1561–1626) — английский философ, политический деятель, писатель.

\*\* Парацельс (1493–1541) — врач, философ эпохи Возрождения.

\*\*\* Тихо Браге (1546–1601) — датский астроном эпохи Возрождения.

\*\*\*\* Роберт Бойль (1627–1691) — английский химик и физик.

кроме прочего, технологии превращения свинца в золото. В результате взгляды многих людей на алхимию изменились — ее стали называть «ложной магией». Сегодня слово «алхимия» в основном ассоциируется с образами сказочных волшебников в остроконечных шляпах с большими полями. Тем не менее первые из средневековых ученых в поисках философского камня хотели также раскрыть секрет вечной жизни, за что любой из нас заплатил бы немало. Выходит, на протяжении тысячелетий некоторые смельчаки и вольнодумцы пытались (и до сих пор пытаются) превратить представителей рода человеческого в бессмертных существ. Я, один из таких энтузиастов, рассказываю вам о том, как в течение двадцати лет обнаруживал и испытывал на себе самые эффективные средства и технологии, помогающие увеличить продолжительность жизни.

В современном мире любой из нас может быстро и легко найти много ценной информации и получить знания, к которым у наших предков доступа не было. Как и в первобытные времена, сейчас на поведение человека сильнее всего влияет инстинкт самосохранения — так задумано природой. Желание любыми путями избежать гибели — программа, установленная в нас еще до появления на свет, работающая непрерывно и почти всегда незаметно. Собирая материал для книги «Биохакинг мозга»\*, я обнаруживал факты, свидетельствовавшие о том, что стремление оставаться молодым и сильным как можно дольше — отнюдь не блажь, а фундаментальная часть нашего «я». Все гораздо сложнее, чем может показаться.

У выполняющих роль «электростанций» в клетках митохондрий, потомков древних бактерий, главнейшая цель существования такая же, как и у любых других форм жизни на Земле: избегать смерти и долгое время сохранять работоспособность. В организме человека функционирует около квадриллиона этих «электростанций», и в каждой из них заложено «программное обеспечение», основной принцип которого выражается простой фразой: «Умирать запрещено». Вот почему все мы и боимся смерти. Удивляться тут

---

\* Эспри Д. Биохакинг мозга. Проверенный план прокачки вашего мозга за две недели. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. *Прим. ред.*

нечему. Упомянутые органеллы\* поддерживают жизнеспособность тела и влияют на вас, как когда-то влияли на ваших далеких предков, таким образом, что к любому из действий, совершаемых в течение дня, вас всегда подталкивает одно из трех базовых ощущений: страх (из-за него чувствуешь необходимость уходить или убежать от опасного объекта либо бороться с чем-то или кем-то, выглядящим как реальная угроза здоровью или жизни), голод (вынуждает следить за тем, чтобы под рукой всегда была пища, без которой невозможно поддерживать нормальное физическое состояние для борьбы с чем-нибудь опасным или для бегства) и половое влечение, необходимое для продолжения рода. Увы, на проявления этих трех инстинктов многие привыкли тратить много времени и сил.

Самые главные врожденные потребности у всех форм жизни — от бактерий и плодовых мушек до тигров — одинаковы, но только у нас, людей, мозг развит настолько, что мы способны осознанно совершать ряд конкретных действий, нацеленных на то, чтобы как можно реже попадать в излишне опасные для жизни обстоятельства. Ирония, однако, в том, что планировать и выполнять упомянутые шаги нам часто мешают именно те природные особенности и инстинкты, которые, по сути, должны помогать телу долго жить, оставаясь сильным и здоровым. К примеру, естественная боязнь умереть от голода нередко побуждает нас употреблять слишком много сахара, чтобы быстро ощутить прилив сил. Это позволяет нашему глубинному «я» на короткий период почувствовать себя в безопасности, но повышает вероятность того, что в долгосрочной перспективе у нас разовьются весьма неприятные недуги. Чтобы тело и разум работали отлично даже в том возрасте, когда репродуктивная система уже перестанет функционировать (что, кстати, станет для ваших митохондрий сигналом того, что продолжать воздействовать на вас посредством сильнейших инстинктов — занятие отныне бессмысленное), нужно сформировать привычки, с помощью которых вы перестанете зависеть от собственных врожденных потребностей, способных приводить как к положительным, так

---

\* Органелла, или органоид, — структура, которая находится внутри клетки и выполняет определенную функцию.

и к отрицательным последствиям. К последним относится, в частности, не всегда осознанное стремление к сиюминутным удовольствиям.

Когда я говорю, что собираюсь дожить минимум до 180 лет, надо мной смеются. Странная реакция, особенно если учесть, что человечество уже многие века пытается раскрыть секрет бессмертия, причем интерес к данному вопросу вызван не праздными размышлениями, а обусловлен самой сутью работы всех систем организма. На поиск методов и технологий, которые позволили бы мне и другим стать здоровыми, счастливыми долгожителями, я трачу, не жалея себя, уйму времени и сил. При виде этого многие люди настораживаются и отказываются перенимать мои знания и опыт — словом, ведут себя как Тог: возвращаются в свою темную, холодную пещеру.

Можно с уверенностью утверждать, что представители вида *Homo sapiens* способны дожить минимум до 120 лет. Достоверно известно, что был среди нас человек, скончавшийся на 123-м году жизни. По непроверенным данным, поступавшим из разных уголков Земли, некоторым незадолго до ухода в мир иной стукнуло целых 140 лет. Нельзя не заметить, что в сфере различных секретов и технологий омолаживания за последние два десятилетия произошли радикальные перемены. Если вы ответственно относитесь к собственному здоровью, формируете полезные привычки, замедляющие старение тела, и применяете современные методы борьбы с разнообразными недугами, неизбежными в период уходящей молодости, то смело можете рассчитывать, что проживете даже не 123 года, как упомянутый выше уникам, а еще плюс примерно 50% этого количества лет: итого 180. Да, да, такой вариант абсолютно правдоподобен, а цель вполне достижима — по крайней мере, если вы готовы настойчиво идти к ней, прикладывая максимум усилий. И даже если через какое-то время выяснится, что все мои безумные идеи и утверждения не вполне соответствуют действительности, благодаря замечательным эффективным практикам я смогу продлить молодость и наслаждаться отличным физическим и душевным здоровьем до последнего дня, сколько бы лет мне ни было отпущено. А может, единственный положительный результат применения этих методик и технологий будет заключаться в том, что меня минует болезнь Альцгеймера, наступающая очень

многих, и я смогу прожить на этой планете рядом с близкими один-два лишних года. Разве не прекрасный результат?

Полезные привычки, правильные ежедневные решения, укрепляющие, а не разрушающие здоровье, целительные практики не только представляют собой благоприятную почву, где в будущем вырастут превосходные плоды, но и позволяют мне уже сейчас становиться все более совершенным. Любой прием, способ и метод из моего арсенала, помогающего развиваться на ментальном, духовном и физическом уровнях, обладает определенной «окупаемостью». Некоторые из них, например употребление полезных продуктов и полноценный сон, повышают мои шансы стать долгожителем на 3%, а в краткосрочной перспективе дают возможность существенно улучшить работу мозга. От других, например приспособлений для исправления прикуса и лазерной терапии, положительно влияющей на функции головного мозга, эти шансы увеличиваются примерно на 6%. Есть и радикальные способы, например использование масла, содержащего углеродные соединения, которые состоят из молекул с необычной структурой; благодаря их воздействию продолжительность жизни мышей в лабораторных экспериментах увеличивалась на 90% по сравнению с предполагаемым результатом. Подобные биохакерские средства, применяемые мной, возможно, приведут к ошеломляющему эффекту... а может быть, вообще ни к чему не приведут либо окажется, что они обладают серьезными побочными эффектами, о которых я пока даже не подозреваю. Трудно подсчитать точную окупаемость каждого средства, инвестируемого в мое долголетие. Однако для меня очевидно, что по-настоящему полезным тот или иной метод, принцип или прибор можно назвать лишь при условии, что он не только дает надежду на получение впечатляющего результата через много-много лет, но и позволяет мне чувствовать себя лучше уже сейчас. Да и само понятие «бессмертие» подразумевает не только очень долгую жизнь с каждым годом слабеющего и дряхлеющего человека — пройдя долгий жизненный путь, он должен сохранять бодрость, ясность мысли, умение полноценно двигаться и делать все больше и больше мудрых, ценных выводов из накапливающегося жизненного опыта.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

