

Оглавление

Введение. Наши предки были биохакерами	13
Часть первая. Смерть недопустима	31
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
Часть вторая. Как обратить старение вспять	173
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
Часть третья. Искляйтесь так, как это умеют делать боги	313
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! Сопровствляйся 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 Mighitor* (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 чудачки 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, настигающая 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.

Трудно представить мужчину или женщину преклонного возраста, обладающих перечисленными качествами, правда? Именно поэтому многие люди пугаются при мысли о том, что можно дожить до 180 лет. Узнав, что я стремлюсь именно к этому пределу земной жизни, Мария Шрайвер в ходе нашего интервью на подкасте Bulletproof Radio отреагировала так: «180 лет?! Ну уж нет, я не хочу так долго жить». При слове «старость» почти у каждого из нас в мыслях возникает примерно следующий образ: дедушка или бабушка, страдающие хроническими болями, прикованные к постели или инвалидной коляске, неспособные сами себя обслужить и запомнить имена родственников. Уж лучше умереть, чем дойти до такого состояния, не так ли? Но я утверждаю, что существуют методы, с помощью которых можно избежать проблем, обычно ассоциирующихся с почтенным возрастом, — серьезных недугов и деградации личности. Мне довелось познакомиться и подружиться со многими выдающимися личностями — эти люди не просто процветают, а с радостью служат обществу. Мне посчастливилось взять у них интервью, причем некоторым из них больше 70 лет, кто-то уже на девятом десятке, а кому-то вот-вот исполнится 100 лет. Они энергичны, умны, отличаются альтруистическими устремлениями и достойны звания «чрезвычайно неординарные люди».

В общем, долгое время не попадаться в лапы смерти — лишь первый шаг. Ведь прожить *много лет* необязательно означает всегда оставаться *счастливым* и *здоровым*. Второй шаг заключается в том, чтобы неустанно прилагать усилия и совершать действия, позволяющие остановить естественный процесс старения и затем обратить его вспять. Есть и третий шаг — вишенка на торте: преобразование обычного, легко уязвимого человеческого существа в сверхчеловека, обладающего мудростью, свойственной обычно только очень старым людям, но при этом способного, подобно подростку, быстро восстанавливаться после любого заболевания или травмы. Именно к такому гармоничному взаимодействию разума и тела стремились все наши предки. Вспомним об «источнике вечной молодости», впервые упомянутом в работах древнегреческого историка Геродота в V веке до Рождества Христова. Ученый утверждал, что существует некий фонтан, вода в котором обладает такими качествами, что всякий, кто ее выпьет, наделяется

способностью очень долго жить. Якобы источник этот расположен был в тех краях, где обитали макробиане, и каждый представитель этой народности доживал до... 120 лет. Надо же, опять мы столкнулись с тем же числом!

Любопытно, что Геродот описывал и особые правила питания макробиан: эти долгожители ели только вареную рыбу, а пили исключительно молоко. Тем, кто соблюдает принципы биохакинга, такую диету я бы не рекомендовал. Тем не менее меня восхищает, что даже в те древние времена люди интуитивно понимали: старение замедляется не только в организме человека, которому просто крупно повезло, например достались хорошие гены, но и прежде всего у того, кто целенаправленно работает над собой и совершенствует окружающее пространство. Макробиане охотно меняли свои бытовые и поведенческие привычки, если считали, что такие нововведения могут увеличить продолжительность жизни.

Если вы уже читали мои книги, то, наверное, понимаете, что к разряду первых биохакеров на планете Земля следовало бы отнести не древних греков, а, скорее, пещерных людей. Начав продвигать идеи, связанные с возможностью «взломать» привычное осознание биологических основ нашей повседневной жизни и таким образом подняться на новый уровень развития, я получил широкую общественную поддержку. В ту пору я определял биохакинг как систему способов и методик, позволяющих конкретному человеку влиять на среду обитания и на работу всех систем организма, чтобы сознательно поддерживать хорошее состояние здоровья, контролировать мышление, чувства и эмоции.

На данный момент благодаря работе ученых известно, что если внести определенные изменения в функционирование клеток (речь идет об изменениях, влияющих на все, что находится внутри клетки, включая митохондрии), то можно более чем существенно увеличить продолжительность жизни человека. В ходе интервью с Брюсом Липтоном, специалистом в области биологии стволовых клеток, я узнал, что однажды он провел в своей лаборатории интересный эксперимент: каждый день помещал в новую, чистую питательную среду одну и ту же группу родственных друг другу стволовых клеток. В результате они просуществовали гораздо дольше обычного. Другими словами, Липтон ежедневно улучшал условия их жизни,

благодаря чему гибель клеток была отсрочена. Увы, миновать смерти им все же не удалось: кто-то из лаборантов, работавших под началом Брюса, забыл поменять жидкость, в которой находились клетки. Может быть, лаборант проявил беспечность потому, что от выполнения важной задачи его отвлекло внезапно усилившееся чувство голода?

Не имеет значения, хотите ли вы, чтобы ваш жизненный путь длился 180 лет, или же ставите перед собой более правдоподобную с точки зрения социума цель, например дожить до 80 лет и при этом всегда оставаться бодрым, умным и успешным. В любом случае нужно проанализировать свой образ жизни и задаться вопросом: «Какие именно проблемы или процессы могут в будущем ввести меня в заблуждение и привести к тому, что в один прекрасный день я забуду обновить свою повседневную “питательную среду”?» Вы, думаю, помните, что это за проблемы и процессы. Они возникают из-за того, что митохондрии постоянно заставляют вас совершать действия, основанные на трех базовых мотивах: а) борьба с любыми опасными объектами и явлениями либо желание убежать или спрятаться от них; б) стремление всеми возможными путями избежать голода; в) поиск наиболее благоприятных обстоятельств для продолжения рода. Митохондрии очень восприимчивы к своему окружению, а вам под силу изменить их питательную среду таким образом, чтобы эти малютки не морочили вам голову своими первобытными требованиями и не вынуждали принимать опрометчивые решения. В отличие от Тога и макробиан, у нас есть доступ к технологиям, с помощью которых можно скорректировать каждый аспект работы организма и любое слагаемое окружающего пространства. Мы способны повлиять на уровень своих гормонов, перейти на новую систему питания, сознательно воздействовать на головной мозг посредством светового излучения, обладающего волной определенной длины, разными способами повышать или понижать температуру тела и даже менять электромагнитное излучение клеток.

Может быть, вы считаете, что использовать средства и методы, позволяющие достичь описанных эффектов, неэтично? Я не согласен. Подобные инструменты необходимы, чтобы управлять биологическим аспектом своей повседневной жизни. Что сделает любой здравомыслящий человек,

научившийся полностью контролировать работу организма? Во-первых, он исцелится от всех недугов и усовершенствует себя таким образом, чтобы впредь болеть как можно реже. Во-вторых, замедлит старение. Ну и в-третьих, начнет регулярно предпринимать конкретные шаги, благодаря которым с каждым годом будет становиться все более умным, счастливым и здоровым. Короче говоря, со временем такой человек не постареет, а помолодеет.

В книге изложены идеи, факты и рекомендации, относящиеся к перечисленным выше темам. Сначала поговорим о биологических факторах, способствующих развитию большинства болезней, распространенных среди людей пожилого и преклонного возраста, и о том, как уберечь себя от влияния этих факторов. Как только организм «научится не умирать», пора переходить на следующий этап развития, где уже требуется применение технологий — от самых простых до довольно необычных, замысловатых, суперсовременных, дающих возможность не только жить долго, но и сохранять энергичность, свойственную молодым. Кроме того, поговорим о методах борьбы со старением, которые можно расценивать как революционные и вполне подходящие для того, чтобы развить в себе способности сверхчеловека. Принято считать, что время — единственный ресурс, расходуемый безвозвратно, однако я с таким утверждением не согласен. Ваш покорный слуга сам ставил на себе опыты, применяя различные биохакерские секреты долголетия, и теперь может ручаться, что, если вы возьмете на вооружение эти средства и приемы, время для вас не просто замедлит свой бег, а начнет сохраняться, словно резерв, предназначенный для будущих свершений.

Стремясь наделить вас «бессмертием», мы не станем проводить длительный эксперимент, то есть не будем менять по одному слагаемому вашей повседневной жизни раз в полгода, чтобы потом пассивно наблюдать за последствиями и терять драгоценное время. Я инженер и биохакер, для меня очень важен конкретный положительный результат, причем такой, от которого можно ощутить пользу здесь и сейчас. Ученый или врач придерживался бы другого подхода. Исследователь стал бы долго и скрупулезно разделять изучаемую проблему на сотни маленьких аспектов, чтобы изучить все проявления анализируемого объекта; это, безусловно, очень важный

труд, позволяющий постепенно менять мир к лучшему. Врач же почти всегда сосредоточен на лечении конкретных недугов (кстати, профессионалы в области медицины не считают, что старение само по себе является болезнью), нежели на совершенствовании профилактических методов. В любом случае вы сами в ответе за свое здоровье. У вас есть возможность поставить перед собой цель, скорректировать образ жизни и внимательно следить за тем, какие меры оказывают наиболее благоприятное влияние на работу организма. По такому пути нужно настойчиво двигаться до тех пор, пока вы не получите желаемый результат.

Если каждый месяц менять в своей жизни что-нибудь одно и затем в течение пары-тройки недель пытаться понять, как именно подобная перемена влияет на здоровье, ваши попытки завершатся ничем. Представьте себе: на протяжении четырех недель вы ежедневно принимаете какую-то биологически активную добавку (БАД) и хотите выяснить, как она повлияет на работу вашего организма, но в один прекрасный день вдруг решаете дойти до работы по новому маршруту. Таким образом появляется новое слагаемое, способное повлиять на исход эксперимента. А как насчет качества продуктов, которые вы едите на завтрак, и носков, ежедневно соприкасающихся с кожей ног? Это тоже факторы? Их также нужно учитывать? Но ведь подобных мелочей великое множество, и они непрерывно сменяют одна другую. У меня нет желания тратить уйму сил на дотошное отслеживание каждой из них; я хочу уже сейчас стать энергичнее, счастливее и планирую сделать так, чтобы достигнутый мною эффект не угасал, а становился все более ощутимым в ближайшие 134 года. Я готов применить все доступные способы и секреты, благодаря которым мои шансы дожить до 180 лет будут непрерывно повышаться.

Путь к столь впечатляющей цели я воспринимаю не как забавный эксперимент, а как одну из важнейших вершин самосовершенствования. Если сознательно работать над собой и планомерно улучшать свой образ жизни, то вполне естественным результатом станет не только хорошее здоровье, но и долголетие. Это я начал понимать лет десять назад. Мне не верилось, что я смогу дожить хотя бы до 80 лет, не говоря уже о 180. С юности я страдал ожирением и многими хроническими заболеваниями; например, в 14 лет

мои колени уже были поражены артритом. А по достижении двадцатилетия организм функционировал таким образом, что у меня значительно повысился риск заболеть сахарным диабетом. Кроме того, возникло много других нарушений, обычно свойственных людям преклонного возраста, например существенное ухудшение когнитивных функций и слишком быстрая утомляемость. Врачи говорили, что если так будет продолжаться и дальше, то мне надо морально готовиться к приступам стенокардии и инфаркту миокарда, причем случиться это могло задолго до тридцатилетия. В общем, ни одной причины поверить в то, что я проживу долгую, полноценную жизнь, не существовало.

Благодаря моим мудрым деловым партнерам, принадлежащим к старшему поколению, с которыми я начал сотрудничать в сфере омолаживающих технологий, мне удалось узнать, что есть средства, позволяющие не только поддерживать функционирование клеток организма на очень хорошем уровне, но и скомпенсировать отрицательный эффект от повреждений, уже нанесенных им в результате деструктивных процессов. Примерно в 30 лет я решил ежегодно расходовать 20% чистой прибыли на «взламывание» биологических аспектов своей повседневной жизни, то есть практиковал новые системы питания, принимал БАДы, проходил различные обследования, применял многочисленные виды терапии и новейшие технологии. Кроме того, я постоянно изучал все теории, гипотезы и методы, имеющие хоть какое-то отношение к укреплению здоровья. На некоторых этапах этого важнейшего пути мне было по-настоящему трудно, однако все препятствия в конечном счете обернулись преимуществами, и теперь я прекрасно понимаю, что без ошибок и неудач никогда не стал бы таким энергичным и успешным, как сегодня. К тому же я уже давно чувствую, что организм настроился-таки на очень-очень долгую жизнь, полную значимых достижений и ярких эмоций.

Я все же сумел взять судьбу — особенно ее биологическую составляющую — в свои руки, за что благодарен профессионалам, с которыми мне посчастливилось начать сотрудничество, когда я уже разменял третий десяток. Речь идет о докторам, работавших в области омолаживающих технологий, и о маститых специалистах, начавших изучать такой любопытный

феномен, как долголетие, еще в те далекие годы, когда я носил подгузники. Благодаря этим выдающимся личностям я сумел одержать верх над своими болезнями и недомоганиями, а затем буквально заставил тело объявить старению войну. Выходит, мне удалось достичь ошеломляющих результатов даже с учетом того, что первые шаги по столь удивительному пути я сделал, пребывая в весьма плачевном физическом и моральном состоянии. Уж если добиться цели смог такой поначалу безнадежный человек, как я, то и у вас все получится. Я верю в это. А вот и хорошая новость: так как многочисленными биохакерскими секретами интересуется и пользуется все большее количество людей, то цена этих необычных технологий постепенно снижается. Одна из главных целей, побудивших меня написать эту книгу, — рассказать об эффективных современных методах борьбы со старением и их практическом применении, с тем чтобы помимо узкого круга ученых о них стало известно многим обычным людям. Я считаю, что упомянутые технологии должны стать максимально доступными для всех представителей рода человеческого.

Внести в свою повседневность коррективы, позволяющие прожить дольше, чем вы сейчас способны вообразить, на мой взгляд, не просто одна из имеющихся на данный момент возможностей, а ваш моральный долг. Мы все обязаны любыми разумными путями увеличивать продолжительность жизни, чтобы благодаря этому все больше и больше времени посвящать познанию мира и затем делиться накопленным опытом с грядущими поколениями. Делая выбор в пользу средств, повышающих шансы стать долгожителем, вы укрепляете здоровье и становитесь счастливее не за счет чьего-то благополучия. Наоборот, вы прокладываете себе вполне разумный путь, который позволит вам расширять кругозор и передавать все большему и большему числу людей очень ценные и актуальные знания. Долг каждого из нас — создавать и поддерживать такие условия жизни, когда можно не опасаться, что информация о современных технологиях вдруг станет по каким-либо причинам недоступной многочисленным категориям населения нашей планеты. Ну и конечно, прежде чем подобной информацией с кем-то делиться, нужно удостовериться, что она способна принести реальную пользу.