

АЗАМ АЗИЗОВ



ЯДЕРНЫЙ БИОХАКИНГ

ЧЕЛОВЕК БУДУЩЕГО

Азам Азизов
Ядерный биохакинг.
Человек будущего

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67273352

ISBN 9785005618986

Аннотация

Все, конечно, согласны, что лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным. Но как достичь этого состояния? Как научиться управлять безграничными возможностями своего тела, чтобы жить долго и счастливо? Автор этой книги делится секретами таких улучшений. «Биохакинг» – дословно «взлом организма». На самом деле никто ничего не взламывает. Скорее подбирает ключ. Биохакинг – не только про поддержание физического здоровья. Перед вами – практическое пособие по внедрению улучшений в вашу жизнь.

Содержание

Введение	5
Путь биохакера	9
Глава 1. Из чего состоит биохакинг?	9
Глава 2. Мифы	12
Глава 3. Окружение	16
Нейрохакинг	20
Глава 4. Мышление биохакера	20
Глава 5. Психотерапия	23
Глава 6. Медитация	28
Глава 7. Тревога, стресс, страх	31
Глава 8. Стыд и вина	34
Глава 9. Обида и гнев	36
Глава 10. ЦНС	37
Глава 11. Планирование	38
Оцифровка организма	40
Глава 12. ОАК, ОАМ, Биохимия крови	45
Глава 13. Минералы: макро- и микроэлементы	48
Глава 14. Витамины	52
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Ядерный биохакинг Человек будущего

Азам Азизов

Редактор Анна Столярова

Корректор Олеся Шевцова

Иллюстратор Ксенон

Вдохновитель Аваз Азизов (отец)

Вдохновитель Дилрабо Кадирова (мама)

© Азам Азизов, 2022

ISBN 978-5-0056-1898-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Меня зовут Азам Азизов. Я практикующий биохакер. Благодаря этой книге вы узнаете о практических методах внедрения биохакинга в вашу жизнь. Я считаю, что в любой области знаний недостаточно одной только теории. Нужна практика. Именно поэтому эта книга устроена таким образом, что прямо во время чтения вам можно и нужно будет внедрять знания в свою жизнь. Дочитав эту книгу до конца, вы будете готовы к изменениям в своей жизни. Все зависит от вас.

Биохакинг – это не просто определенные методики и знания, а образ жизни, направленный на тотальное улучшение всех сфер жизнедеятельности. Некоторые ошибочно считают: достаточно внедрить несколько фишек в свою жизнь, и цель достигнута, биохакинг внедрен. Однако готовьтесь: вам предстоит не просто разовые изменения. Важно приобрести, по сути, новые привычки и новое мышление. Нельзя «один раз стать эффективным, и все». Эффективность нужно поддерживать. Здоровье нужно постоянно улучшать. Мозги – постоянно прокачивать. Нужен постоянный рост. На месте стоять не получится.

В этой книге мы будем работать над тем, чтобы у вас было больше энергии, чтобы вы стали счастливее, амбициоз-

нее, целеустремленнее. Я научу вас входить в состояние потока. Вы узнаете, как прожить дольше и качественнее. Биохакинг – это не только про здоровье. Это – про жизнь.

Хочу сразу уточнить: я не являюсь врачом, а описанные в книге методы не являются медицинской рекомендацией. Автор и издательство не несут ответственности за возможный причиненный ущерб. Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед внедрением тех или иных практик! Также я не претендую на единственно верную точку зрения. Я выражаю лишь свои мысли – исходя из своего опыта. Ваше видение может отличаться от моего, и в этом нет ничего плохого :)

Почему я решил заняться биохакингом? С самого детства я вел неправильный образ жизни. Ел мало и вредную пищу. Спал неправильно. Пил мало воды. В детстве у меня часто болел живот, и мама водила меня к разным врачам. В подростковом возрасте у меня был гастрит. А еще у меня были большие проблемы с акне, которые длились около 8 лет. Прыщи были не такие, как у большинства подростков. Их было очень много, на лице у меня остались рубцы, и я даже несколько раз потом делал лазерную шлифовку. Но последним толчком на пути к биохакингу стало другое. Однажды я понял, что как будто превращаюсь в овощ. Мне ничего не хотелось делать. Я на несколько месяцев забросил биз-

несы. Постоянно хотелось спать. И я понял, что так продолжаться дальше не может, и нужно что-то предпринять. И вот тогда я решил для себя: выход из ситуации – биохакинг. И я очень рад, что выбрал этот путь. Ведь с помощью этих практик я решил большинство своих проблем. Надеюсь, биохакинг поможет и вам.

Коротко о моей деятельности в прошлом и в настоящем:

- Основатель школы танцев
- Основатель модельной школы
- Организатор серий вечеринок в городе Пенза
- Сооснователь рекламного агентства
- Основатель SMM-форума
- Основатель форума об инвестициях
- Сооснователь сервиса по ремонту телефонов
- Автор 25 песен, снялся в 4 клипах
- Автор 5 книг
- Инвестор. Сам инвестирую и обучаю этому других
- Владелец онлайн-школы по работе с тревожностью
- Блогер, обладатель серебряной кнопки Youtube
- Сооснователь онлайн-сервисов и ПО для интернет-продвижения
- Приглашенный спикер на мероприятиях о бизнесе, маркетинге, а теперь уже и о биохакинге

Перед тем, как читать книгу, призываю вас подписаться

на меня в соцсетях. Это поможет вам больше узнать о биохакинге и активнее внедрять полученные знания в жизнь. Кроме того, я собираю биохакеров в сообщества и специальные чаты. Приглашаю и вас присоединиться к ним:

Telegram: [zizbiohacking](https://t.me/zizbiohacking)

ВКонтакте: vk.com/zizbiochaking

Путь биохакера

Глава 1. Из чего состоит биохакинг?

У каждого свой биохакинг. Я расскажу про универсальный путь, которым пользуюсь сам. И рекомендую вам.

Психотерапия. Вы работаете с психологом или с психотерапевтом. Либо являетесь психологом сами для себя. Многие думают, что к психологу стоит обращаться только когда есть проблемы. Однако это не так. Ведь спортом можно заниматься не только когда уже есть лишний вес. Выполнять спортивные упражнения можно и нужно вне зависимости от текущего состояния здоровья. Так же и с психотерапией. На момент написания этой книги на протяжении нескольких лет каждую неделю я созваниваюсь со своим психологом. Мы обсуждаем мои задачи, произошедшие ситуации, эмоции, которые проживал за прошедшее с последнего разговора время. Помимо этого, я выполняю различные упражнения, чтобы прокачаться в теме психологии и лучше понимать себя.

Оцифровка организма. Оцифровка – это когда вы периодически проходите обследования своего организма и за-

носите их результаты в специальную программу/приложение, откуда отслеживаете свое здоровье.

Чтобы понимать, что менять, нужно понимать, где есть проблемы. Если вы начнете заниматься своим организмом без его анализа, то будете стрелять пушкой по воробьям. А если будете точно знать, куда бить, результат окажется четким и быстрым. Благодаря «оцифровке» вы также будете понимать, в правильном ли направлении вы двигаетесь. Также сможете отслеживать результаты изменений.

Технологии. Нужно активно пользоваться всеми технологиями, которые изобрели люди для улучшения жизни. Про технологии, которыми пользуюсь я сам, расскажу подробнее в этой книге.

Питание и спорт. Эти направления я соединил вместе. Наверняка вы уже знаете, что правильное питание и постоянная активность самым непосредственным образом влияют на ваше здоровье.

Добавки. Я расскажу вам про безопасные БАДы и как ими пользоваться. А также расскажу, какими добавками я пользуюсь сам.

Интеллект. Биохакинг – это еще про интеллектуальные способности человека. Про то, как их прокачать и улучшить.

Духовность. В процессе биохакинга мы пользуемся и полезными духовными практиками, которые доказали свою эффективность.

Глава 2. Мифы

Несмотря на то, что биохакинг – достаточно новое направление, вокруг него существует много мифов. Возможно, и у вас имеются неправильные представления об этих процессах. Разберем все мифы по порядку.

Миф 1: Биохакинг – это постоянный прием таблеток

Есть некоторые популярные биохакеры, которые прославились за счет постоянного употребления таблеток. И не только БАДов, но и полноценных лекарств. На самом деле, биохакинг включает в себя обширное количество направлений. А прием таблеток – лишь одно из них. Лично я против разного рода ноотропов и непроверенных веществ. Я лишь приветствую безобидные биоактивные добавки.

Миф 2: Биохакинг требует больших вложений

Да, для полноценного внедрения биохакинга требуются денежные траты. А иногда и очень приличные деньги. Я сам вложил в это немало денег. Но в системе биохакинга есть и малозатратные инструменты, гарантирующие результат.

Миф 3: Биохакинг опасен, потому что многое в нем не изучено

Действительно, здесь много вопросов. Однако я в своей

работе делаю акцент на доказательной медицине и работе с врачами. Если я что-то внедряю, то убеждаюсь, что тот или иной инструмент прошел испытания или, как минимум, не нанесет вреда организму. К тому же, я сам постоянно сдаю анализы и наблюдаюсь у врачей, нахожусь под их присмотром. Что и вам советую.

Миф 4: Биохакинг – это обман

Если биохакинг – обман, то кто-то должен быть выгодоприобретателем? Однако биохакинг не принадлежит какому-то конкретному человеку или организации. Соответственно, никто конкретно не извлекает из него выгоду.

Миф 5: Биохакинг против природы

Действительно, из названия кажется, что это нечто противоречащее естественным процессам в организме. Ведь «биохакинг» переводится как «взлом организма». На деле то, что рассказываю я, наоборот, подчеркивает важность нашего природного начала. Ни в коем случае не нужно обманывать наше тело. Но можно сделать так, чтобы из этой естественной системы с помощью биохакинга выжать максимальную пользу.

Миф 6: Все биохакаеры – ипохондрики, которые трясутся за свое здоровье

Если человек хочет быть энергичным, успешным, силь-

ным и долго жить – говорит ли это о том, что он это делает из-за боязни за свое здоровье? Нет. Большинство занимается биохакингом не из-за страха за свое здоровье, а с целью повышения эффективности и качества жизни.

Миф 7: Биохакеры – это задроты, которые зациклены на здоровье

Действительно, есть такие люди, которые слишком много времени уделяют своему здоровью. Я не считаю это гармоничным развитием. Но если говорить про правильный биохакинг, то он имеет цель. То есть, здоровье – не ради здоровья, а ради того, чтобы стать счастливее.

Миф 8: Биохакеры – бездельники, у которых слишком много свободного времени

Можно ли бездельником назвать человека, который развивается всесторонне, в том числе и в плане здоровья? Здоровье – одна из ключевых ценностей нашей жизни, его, как известно, не купишь за деньги. Биохакеры – это люди, которые находят время и силы заниматься собой, только и всего.

Миф 9: Если я буду заниматься биохакингом, то проживу долго и без болезней

Биохакинг не гарантирует долголетие, потому что на жизнь и здоровье влияет множество факторов (начиная с генов и заканчивая окружающей средой). Если на какие-то

факторы мы умеем влиять (менять место жительства, бросать вредные привычки и т. д.), то есть вещи, в которые наука не научилась гарантированно и безопасно вносить изменения. С помощью биохакинга, исходя из вашей ситуации и данных, вы можете получить максимальный результат. Вопрос лишь в том, что человек, который не занимался своим здоровьем и прожил, скажем, 80 лет, мог прожить и 100 лет, если бы вел здоровый образ жизни.

Глава 3. Окружение

Было проведено множество исследований, доказывающих, что наше окружение оказывает большое влияние на нашу жизнь. Что самое интересное, окружение влияет не только на человека, но и на животных.

Пример 1. Проводился эксперимент в комнате, где сидели несколько человек, пришедших якобы на собеседование. Все люди, кроме испытуемого, периодически вставали и садились. Спустя какое-то время испытуемый начал вести себя так же: вместе с людьми вставать и садиться. Хотя он и не понимал, зачем так все делают. В комнату заводили другого человека. Он тоже со временем стал повторять действия окружающих.

Пример 2. В книге Келли Макгонигала «Сила воли» в главе 8 приведены результаты исследования, подтверждающие, что окружение влияет на мышление и поведение человека. Если в вашем окружении много людей с лишним весом, то вероятность того, что и у вас будет лишний вес, увеличивается. Более того: если в том городе, где вы проживаете, большой процент людей с лишним весом, то вероятность набора веса другими горожанами тоже возрастает. Внешность, здоровье, привычки – все это в каком-то смысле «заразитель-

НО».

Пример 3. Вы замечали, что когда человек попадает в среду, где все курят, то часто он тоже закуривает? Или если человек попадает в категорию зависимых от алкоголя, то, скорее всего, тоже начнет выпивать? Если человек оказывается в среде, где все занимаются здоровым образом жизни, то есть высокая вероятность, что он начнет углубляться в ЗОЖ.

Надеюсь, вы понимаете, что окружение действительно может повлиять на вашу жизнь. Теперь давайте поймем, а как именно это происходит?

Вернемся к временам, когда наши предки жили еще племенами. Отличаться от других людей тогда означало опасность. Такого человека могли изгнать из племени. А это, в свою очередь, означало для него тяжелую жизнь или даже смерть. Поэтому человек издавна неосознанно подстраивался под окружающую среду в целях своей безопасности. Вернемся в средневековье. Часто было, что людей, которые слишком выделялись, казнили по тем или иным причинам. У разных народов были разные причины, по которым человека могли казнить...

Еще один научный факт. Зеркальные нейроны головного мозга человека возбуждаются, когда мы наблюдаем за действиями других людей. Например, происходит возбуждение зеркальных нейронов, если вы смотрите на человека, кото-

рый выпивает стакан воды. Особенно, когда вы сами хотите пить.

Теперь самое интересное. Поговорим о том, каким должно быть окружение биохакера, чтобы стать счастливее, здоровее и продуктивнее.

Если вы не хотите иметь лишний вес, то будет правильнее, если в вашем окружении будет как можно больше стройных людей. Хотите начать заниматься спортом? Общайтесь и дружите с людьми, которые разделяют ваше отношение к спорту. Хотите избавиться от курения? Минимизируйте общение с курильщиками и чаще встречайтесь с зожниками. Чувствуете, что у вас мало энергии? Находитесь чаще в окружении энергичных людей. Все это применимо не только в отношении вопросов здоровья, но и, например, финансов. Хотите больше зарабатывать? В вашем окружении в основном должны быть люди, которые зарабатывают больше вас.

Где найти такое (биохакерское) окружение?

1. Чаты. У меня есть чат в «Телеграм»: @biohackerchat, или «ВКонтакте» в моей группе vk.com/zizbiochaking. В чатах вы можете знакомиться с людьми с вашими интересами, обмениваться опытом, задавать вопросы, общаться.

2. Тренинги, мастер-классы и иные мероприятия. Найти мероприятия именно по биохакингу пока нелегко, так как это новое направление. Но вы можете посещать встречи про

ЗОЖ. Аудитория этих тематик сильно пересекается. Многие ЗОЖники не слышали про биохакинг, и если вы им об этом расскажете, то часть из них заинтересуется.

3. Создать сообщество вокруг себя. Вы можете начать публиковать у себя в соцсетях посты про биохакинг. И те из ваших подписчиков, кому это будет интересно, начнут взаимодействовать с вами.

4. Запустить контекстную и таргетированную рекламу на сообщества биохакеров. Вы будете показывать рекламу только тем, кто реально интересуется этой тематикой. В качестве посадочной страницы может выступать ваша страница или сообщество в любой социальной сети.

Нейрохакинг

Глава 4. Мышление биохакера

Биохакер должен обладать определенным типом мышления, чтобы получать хороший результат. Давайте поговорим об этом и разберем несколько ситуаций:

1) Эта еда принесет мне пользу?

Ваша задача – относиться к еде не просто как процессу утоления голода, как происходит у большинства. А как к источнику энергии и средству достижения целей. Представьте, что вы – это автомобиль. Каким топливом вы его зальете, так он и поедет. Зальете бензин низкого качества в непроверенном АЗС – машина вовсе может заглохнуть. Зальете качественное топливо – доедете быстро и спокойно.

2) То, что я сейчас делаю, приносит мне пользу?

Речь не идет о том, что нельзя отдыхать. Ведь грамотный, полезный отдых – это тоже польза. Вопрос в том, полезно ли вам конкретное действие в данный момент времени? Не является ли это имитацией бурной деятельности? Или вообще чем-то, что вам вредит? Задача биохакера заключается в том, чтобы стараться все делать эффективно и практично

Спать, есть, работать, отдыхать, читать – эффективно.

3) Выгодно ли мне думать об этом?

Ученые считают, что в день человек генерирует до 50 000 мыслей. Конечно, большинство их – на автомате. Контролировать мысли невозможно. Вы замечали, что если вы пытаетесь о чем-то не думать, то наоборот еще больше думаете об этом? Вопрос в том, что вы сами выбираете, на какой мысли сконцентрировать внимание, а какую – просто принять и отпустить. Часто в голову лезут мысли, которые никак не влияют на нашу жизнь. Они лишь забирают энергию. В такие моменты лучше не вовлекаться в эту мысль. Вам выгоднее думать так, чтобы сам мыслительный процесс делал вас богаче, здоровее, веселее.

4) Зачем я общаюсь с этим человеком?

Общение с тем или иным человеком должно быть полезным: приносить кайф, отдыхать, создавать полезные связи или влиять на уровень дохода. В действительности же порой мы общаемся с человеком на автомате, сами не понимая, зачем.

5) Как сегодня я могу стать лучше?

Биохакинг – это постоянное улучшение. Нужно становиться энергичнее, сильнее, умнее, выносливее и так далее. Чем старше вы становитесь, тем больше усилий нужно при-

лагать к сохранению здоровья. Когда вы были подростком, можно было особо не думать о питании и спорте. Вы от природы были на «максималках».

Наша жизнь – словно конструктор. Вы сами выбираете, как жить. Но не у всех получается выбирать. Потому что большинство людей живут на автомате. Вы можете включить «наблюдателя» и наблюдать за своими мыслями, действиями и в целом за своей жизнью. Можете и управлять ей.

Глава 5. Психотерапия

В организме все взаимосвязано. В том числе и с точки зрения психологии. С помощью психотерапии можно косвенно повлиять на гормоны (например, кортизол), работу сердца, аппетит, не говоря уже про такие вещи, как настроение.

Сейчас в обществе очень распространены тревожность, депрессия, панические атаки и так далее⁹. Люди часто подвержены стрессам. Чтобы справляться с психологическими трудностями эффективно, нужно корректировать свое мышление и привычки.

Психотерапия – как спорт. Люди занимаются спортом не только когда у них все плохо со здоровьем, но и для поддержания формы, для тонуса, для профилактики. А психолог – как тренер в спорте – помогает быстрее и эффективнее достичь результатов. Не обязательно работать именно с психологом или психотерапевтом. Можно самому прокачаться в этой теме. Можно сходить на несколько сеансов к психологу, выяснить свою проблему и узнать, как работать именно в вашей ситуации. И дальше уже работать самому. Я работаю с психологом каждую неделю. Вне зависимости от того, есть у меня проблемы или нет. Если есть проблемы – обсуждаем их. Если нет – я могу просто выговориться, это тоже очень

помогает.

Есть много разновидностей психотерапии. Самый эффективный и научно доказанный метод – когнитивно-поведенческая психотерапия¹⁰. Я рекомендую вам именно ее. До этого я пробовал другие виды, но в итоге остановился именно на КПТ (но не спорю с тем, что кому-то другому может лучше помочь другой метод психотерапии). Вы спросите, с кем работать, с психологом или психотерапевтом? Для этого нужно понимать разницу в методах работы этих специалистов. Психолог – человек, который лечит «общением». А психотерапевт – помимо общения – лечит медикаментозно. То есть, 2 в 1. К медикаментам люди относятся с опаской. С одной стороны, это правильно, но с другой, при грамотном подходе в этом нет ничего плохого. Возьмем, к примеру, антидепрессанты. Сейчас есть современные антидепрессанты, у которых минимум побочных, но при этом они реально помогают. Есть люди, у которых их психологические проблемы основаны не только на жизненных ситуациях и вариантах реакций на них. Причиной может быть генетическая предрасположенность и органические поражения¹¹. К примеру, у человека развилась какая-то болезнь, и ему нужно пройти курс приема сильнодействующих лекарств. Если этого не сделать, человеку будет хуже или он может умереть. Да, у этого лекарства могут быть побочные эффекты. Но человек, скорее всего, примет лекарство, чтобы выздороветь. Так же и с ан-

тидепрессантами (АД). Да, у некоторых из них (особенно, у старых модификаций) есть побочные эффекты, но плюсов от их воздействия – куда больше. В любом случае, человек сам для себя решает, как ему лечиться. Главное – делать это под наблюдением специалистов.

Просто вокруг антидепрессантов много мифов. К примеру, из названия может показаться, что они воздействуют только на депрессию. Хотя на самом деле их прописывают при лечении множества расстройств, в том числе тревожных. Некоторые боятся, что АД могут вызвать зависимость. Однако при правильном курсе лечения никакой зависимости не будет¹². И еще: не стоит путать зависимость от синдрома отмены (когда человек резко прекращает прием антидепрессантов, и у него начинается «ломка», которая проходит, если возобновить прием). Чтобы не было синдрома отмены, всегда нужно плавно заканчивать курс. Зависимость могут вызывать другие лекарства, например, транквилизаторы. Их плюс в том, что они действуют практически сразу после приема. Но транквилизаторы нельзя долго принимать. Обычно их назначают в тяжелых состояниях или в начальных стадиях курса приема АД, так как первое время антидепрессанты могут усиливать тревожные состояния. Улучшения состояния начинается, как правило, через 1—4 недели после начала приема. Также АД не меняют личность человека и его характер. Они просто помогают человеку перестать страдать. Один и тот же АД могут прописать при разных от-

клонениях. Нет универсального антидепрессанта для всех – даже при одинаковых заболеваниях. У всех организм реагирует по-разному, и в этом нет ничего плохого.

К выбору психолога или психотерапевта стоит отнестись серьезно. Я знаю, о чем говорю, потому что сам сменил около 10 специалистов. Многие из них, несмотря на сертификаты, не были профессионалами своего дела и могли навредить. Ищите тех, чьи работы основываются на доказательных методах, и вы можете найти их статьи в интернете. Обязательно смотрите отзывы. Сейчас многие специалисты ведут свои блоги на специализированных сайтах или в социальных сетях. Читая их статьи, вы можете лучше узнать о методе лечения. Я не рекомендую с такими вопросами обращаться к знакомым.

В первую очередь я советую обращаться именно к психотерапевтам. Выбирайте то направление психотерапии, которое вам самому ближе. Но если вы не знаете, с чего начать, и вам нужен совет, то используйте научно доказанную методику – когнитивно-поведенческий подход. Хотя, конечно, все индивидуально, и у каждого своя проблема. Если вам нужна моя личная рекомендация относительно конкретного специалиста, то напишите нам в чат биохакеров в «Телеграм» или «ВКонтакте». Я порекомендую психолога или психотерапевта, у которых сам консультируюсь.

Если у вас есть проблемы с чрезмерной тревожностью, навязчивыми мыслями, фобиями или депрессией, я рекомендую пройти тренинг Павла Федоренко. Из книг рекомендую прочитать книги одного из основателей КПТ – Аарона Бека. Очень хорошие книги у Рэсс Харриса. Все перечисленные авторы делают упор на научные данные. У некоторых видов психологии нет научного обоснования. Например, при моих проблемах такие вещи, как аффирмации, мне даже навредили. Кому-то они помогут, все индивидуально. Нет универсального решения для всех.

Наверняка вы слышали, что стресс негативно влияет на общее здоровье человека. Конечно, это так, но большинство людей преувеличивает значение стресса. Тем не менее, если вы хотите быть эффективным, здоровым и энергичным, вам нужно прокачивать свое мышление. Искать ответы на важные для вас вопросы – самостоятельно.

Глава 6. Медитация

Польза медитаций научно доказана в результате многочисленных исследований. Исследование⁴⁸ на 3500 пациентах показало, как медитация влияет на снижение стресса. Когда мы подвергаемся сильному стрессу, мозг отвечает реакцией «бей или беги». У человека происходит скачок гормонов кортизола и адреналина. Медитация позволяет отстраниться от мыслей и эмоций, повлиять на снижение выработки гормона стресса¹³. В мозге человека есть участок, отвечающий за страх, который называется амигдалой. Этот участок помог нашим предкам сохранить жизнь, сигнализируя об опасности, позволяя всегда быть начеку. Но в наше спокойное время (относительно того, как жили первобытные люди) амигдала часто срабатывает несоразмерно уровню реальной опасности. Медитация помогает успокоить амигдалу, регулярные занятия перепрограммируют ее, приучая меньше срабатывать в будущем. В испытаниях было установлено, что после 2 недель практики показатель внимания у испытуемых увеличивался на 16%. С возрастом количество нейронов мозга, отвечающих за память и обучение, снижается. Регулярная медитация повышает концентрацию этих нейронов. Также исследования показали, что медитация снижает активность мозговых центров, отвечающих за боль.

Медитации бывают разные. Многие думают, что медитировать – это значит сидеть в позе лотоса несколько часов и ни о чем не думать. Моя любимая форма медитации очень простая, удобная и при этом очень эффективная. Не важно, какая у меня поза. Чаще всего я это делаю перед сном. Я лежу в кровати, закрываю глаза и представляю пустую комнату с 2 окнами. Из одного окна слева залетают мысли и из другого окна справа они вылетают. Я же просто наблюдаю. Не вовлекаюсь, ничего не обдумываю. Просто безоценочно наблюдаю. Форма у мыслей может быть разной: в виде слов, образов, картинок, людей, животных и так далее. И в процессе медитации я засыпаю. С медитацией я засыпаю быстрее и высыпаюсь лучше. Что касается времени, вы можете медитировать в любое время. Даже если это будет 10 минут в день, то уже хорошо. Если вам сложно дается медитация, то можете просто найти в интернете готовые аудиозаписи и медитировать под чужой голос. Со временем вы научитесь все делать самостоятельно, без помощи постороннего человека. И сможете делать это практически в любом месте.

Многие люди совершают ошибку. Они говорят, что у них очень много мыслей, и им не удастся от них избавиться. На самом деле, чем сильнее вы будете стремиться к состоянию безмыслия, тем сильнее эти мысли будут докучать вам. Ежедневно у человека возникают тысячи мыслей. Большая

часть из них не контролируются человеком. Ваша задача – не пытаться ни о чем не думать (это невозможно). Ваша задача – наблюдать. Мысли будут, и их будет много. Просто постарайтесь не вовлекаться в них, а просто наблюдать как бы со стороны. Медитация – это образ жизни. Ее надо внедрить как привычку и делать постоянно. Начинайте с 5 минут в день. Уже неплохо!

Глава 7. Тревога, стресс, страх

Сейчас я вам расскажу про биохакерский подход при работе с тревожными мыслями, страхами и в целом – о методах работы в стрессовых ситуациях. Сразу уточню, что задача заключается в том, чтобы снизить уровень негативных эмоций для эффективного решения проблемы, а не достижение состояния покоя как такового. Первое, что вам нужно понять: не бывает «стрессовых ситуаций» или каких-то иных негативных событий. Казалось бы, смерть, похороны – однозначно негативное событие, когда люди с печалью под грустную музыку провожают умершего. Однако в мире есть народы, для которых похороны являются праздником⁴⁵.

Теперь переходим к работающим методикам.

Методика 1: **Парадокс**. Попробуйте захотеть тревожиться. Пожелайте наступления негативного исхода событий. Казалось бы, что за чушь? Однако эта методика, как и многие другие, о которых я пишу в этой книге, взята из когнитивно-поведенческой терапии, которая является научно доказанной⁴⁶. Чем больше вы пытаетесь бороться или избегать тревожных мыслей, стресса или страхов, тем сильнее они становятся. На короткое время вы действительно може-

те почувствовать облегчение при борьбе или избегании этих мыслей, однако потом они возвращаются с утроенной силой. Предположим, у вас возникла тревога по поводу вашего здоровья. Вы боитесь, что у вас серьезное заболевание. Скажите себе, что было бы прикольно, если бы у вас обнаружили какую-нибудь онкологию. Скажите себе, что вы хотели бы страдать из-за этого. И пожелайте себе, чтобы вы умерли как можно скорее. После такого, возможно, не сразу, но со временем вам будет все легче и легче.

Методика 2: **Принятие и разрешение.**

Позвольте случиться тому, чего вы боитесь. Не боритесь. Примите это. Например, вы боитесь, что проблемы на работе приведут вас к увольнению? Разрешите себе такой исход событий. Примите тот факт, что вы останетесь без работы. Отнеситесь к этому с сочувствием, не пытайтесь бороться с такими мыслями. Дело в том, что когда вы принимаете и разрешаете случиться вашему страху, вы перестаете подпитывать свои негативные мысли, и от этого они становятся слабее.

Методика 3: **Накрутка.**

Вы замечали, что иногда негативные мысли накручиваются без вашего участия? Возможно, вы пытались их остановить, но ничего не выходило. А нужно делать как раз наоборот! Специально сами накручивайте негативный сценарий. Боитесь, что вас бросит ваш партнер? Специально раскручи-

вайте в голове, будто ваш партнер действительно вас бросил, и вы не нашли больше другого человека, вы до конца жизни остались одиноки... Первое время уровень тревоги / стресса / страхов будет выше, но потом он пойдет на спад.

Методика 4: **Проживание.**

Вы просто проживаете и испытываете весь негативный спектр эмоций. На автомате люди пытаются избегать тяжелых впечатлений. Вы же просто выделите себе время и от души проживите все эмоции. Не пытайтесь их заглушить в себе. Они все равно будут давать о себе знать. Лучше прожить их в полной мере, и потом придет облегчение.

Глава 8. Стыд и вина

Стыд и вина возникают тогда, когда вы чрезмерно требовательны к себе. Вы считаете, что вы должны быть хорошим, нравиться людям, выглядеть прилично, быть уважаемым?..

Методики работы с таким состоянием подобны тем, что описаны в предыдущей главе. Вы испытываете стыд? Захотите стыдиться. Разрешите себе испытывать вину. Раскручивайте в голове худший исход событий (вы опозорены, вы остались одни, с вами никто не общается, вы унижены до конца жизни и так далее). Но помимо этих 3 методик в данном случае добавляется еще одна – СМЭР (Ситуация, Мысли, Эмоции, Реакции). И в конце вы даете себе рациональный ответ. Вот наглядный пример.

Ситуация: Вчера я предложил девушке выйти за меня замуж – при всех, на мероприятии, где было около 100 человек. Она отказала мне.

Мысли: Я опозорен. Все теперь смеются надо мной. Все мое окружение видело мое унижение. Это ужасно.

Эмоции: Стыд.

Реакция: Дрожь в руках, учащенное сердцебиение, тяжесть в груди.

Рациональный ответ:

1) Это нормально, когда девушка отказывается выйти за-

муж за человека. С такой ситуацией другие люди тоже могут столкнуться. Здесь нет ничего ужасного.

2) Возможно, некоторые, наоборот, гордятся мной. Ведь я осмелился при всех предложить руку и сердце любимой. Многие люди не смогли бы так сделать. Это вызывает уважение.

3) В любом случае: зато я попробовал. Теперь знаю, что она не хочет выходить за меня замуж. И, исходя из этого, буду думать, что делать дальше.

Такое упражнение вы можете выполнить на бумаге или в телефоне. Устно делать не рекомендую, т. к. текст работает намного лучше.

Упражнение СМЭР вы делаете и при работе с убеждениями. Только называться оно будет УМЭР.

Убеждение: Я должен нравиться людям.

Мысли: Если я не буду нравиться людям, то от меня отвернутся, и я останусь в одиночестве, и это ужасно.

Эмоции: Тревога.

Реакция: Учащенное сердцебиение.

Действие: Даете рациональный ответ, опровергающий ваше убеждение и мысли.

Глава 9. Обида и гнев

Эти две эмоции похожи друг на друга, но их причина одна: требования к другим людям. Вы обижаетесь или злитесь, когда слова или действия человека не сошлись с вашей картиной мира, с вашими убеждениями. Работа здесь предстоит такая же, как и в примерах предыдущей главы. И СМЭР / УМЭР вы так же используете – как по отношению к конкретной ситуации, так и при работе с конкретными мыслями. Давайте разберем на примере.

Ситуация: Я попросил помощи у своего друга, он «кормил меня завтраками» и в итоге не помог.

Мысли: Он должен был мне помочь, потому что друзья должны помогать друг другу.

Эмоции: Обида.

Реакция: Тяжесть в груди.

Рациональный ответ: Мой друг мне ничего не должен. Факт того, что я о чем-то попросил, не обязывает его выполнять мою просьбу. Так же и у меня. Если меня кто-то о чем-то попросит, даже если это будет друг, то я имею право не выполнять просьбу. Кроме того, у него могли быть какие-то другие причины не помогать мне. Возможно, у него нет ресурсов для помощи. А может, он просто не хотел обидеть меня отказом.

Глава 10. ЦНС

Основой нейрохакинга является центральная нервная система и ее главный орган – головной мозг. Если в этой области есть проблемы, то нейрохакинг не будет максимально эффективным. Я решил проверить себя в этой области и сходил к неврологу. Сделал МРТ головного мозга и пару других исследований. В моем случае все было нормально. Однако у некоторых людей есть отклонения. Как правило, их можно исправить. Поэтому если вдруг у вас что-то обнаружится, то после исправления этой проблемы ваша эффективность увеличится. От головного мозга и в целом от ЦНС зависит многое, в том числе ваша эффективность и продуктивность. Вы можете сделать МРТ и без похода к врачу. Сначала сделать, а потом при выявлении отклонений записаться к неврологу. Всегда лучше поговорить со специалистом, и он направит вас на нужные обследования.

Глава 11. Планирование

Чтобы в вашей голове не было каши, и вы работали максимально эффективно, вам нужно пользоваться планировщиком. Не важно, делать это вы будете оффлайн или онлайн. Идеальный планировщик, по моему мнению, выглядит следующим образом:

Раздел
Категория
Категория

Раздел
Категория
Категория
Категория

Раздел
Категория
Категория

Вот как выглядит мой планировщик задач:

Раздел «Бизнес»
Категория «ZizHacking»
Категория «Uzlogiya»
Категория «Zizmoney»

Раздел «Личностный рост»

Категория «Здоровье»

Категория «Психология»

и так далее.

Сначала идут разделы, под ними – категории. Внутри категорий располагается список задач со сроками. Я пользуюсь приложением «Todoist». У него есть бесплатная версия, которая закрывает 90% ваших потребностей.. Версия этого приложения выпущена для всех популярных операционных систем и синхронизируется с разными устройствами. Среднестатистический биохакер – это человек, который активно работает и развивается. Удерживать много разной информации в голове – непросто. Поэтому, чтобы все дела делались точно и в срок, пользуйтесь современными технологиями.

Оцифровка организма

Прежде чем приступать к методам, улучшающим вашу жизнь, сначала нужно произвести замеры. Первая задача – выяснить, какая у вас ситуация сейчас. Исходя из этого будет понятно, в каком направлении вам двигаться. Если вы не знаете, что конкретно происходит с вашим организмом сейчас, то не сможете эффективно внедрять технологии биохакинга. Это будет стрельба по воробьям из пушки.

Бизнесмены отслеживают свои результаты. Спортсмены тоже. И политики. Без мониторинга ситуации сложно понимать эффективность своей работы и – тем более – проектировать планы на будущее. Оцифровка организма требует определенных вложений, но вам не обязательно сдавать все возможные анализы. Можно сделать лишь некоторые из них, которые вам кажутся наиболее актуальными. Либо сдать те, которые делают бесплатно в поликлинике или по вашей страховке в частной клинике. Иметь хоть какие-то анализы лучше, чем ничего. Вы будете понимать, с чего начинать и в каком направлении двигаться. А в будущем сдадите те анализы, которые еще больше расскажут о вашем здоровье.

Я каждый месяц сдаю различные анализы, исходя из того, что мне актуально. Я пересдаю в основном те показатели, которые имели отклонения от нормы.

Биомаркеры

Здоровье



Метаболизм и
гормоны

🕒 90 д назад

3.7



Дыхание

🕒 90 д назад

5.0



Иммунитет
и инфекции

🕒 144 д назад

5.0



Кровь

🕒 90 д назад

4.9



Мочеполовая
система

🕒 100 д назад

5.0



После получения результатов я заносу их в специальное приложение в смартфоне. Это приложение – мой личный терапевт. Исходя из моих результатов, оно подсказывает, что делать и куда двигаться, к кому обращаться. К тому же, я вижу все показатели в виде инфографики. Это круто! Самопрокачка становится похожей на увлекательную игру. Я пользуюсь приложением «Ornament», но есть и другие аналоги. Выбирайте то, что вам больше нравится.

Совершенно не правильно начинать внедрять в свою жизнь методики биохакинга без понимания своего текущего физического состояния. Например, витамин С. Некоторые пьют его для профилактики. А если у человека он и так в избытке? Зачем дополнительно нагружать организм? В итоге он не принесет пользы, а вредит. То же самое касается общих витаминных комплексов, продавцы которых обещают вам вечную жизнь. Какой смысл их пить, если вы не знаете, нуждаетесь в них или нет? Это как заливать бензином уже полный бак. Многие забывают, что плохо не только когда дефицит, но и когда профицит. Порой ничего не надо делать, оставить организм в покое. Иногда приходится работать в обратном направлении, чтобы уменьшить тот или иной показатель, чтобы вернуться к норме. У меня была ситуация с профицитом некоторых витаминов группы В из-за приема некоторых уколов. И хорошо, что благодаря оцифровке я вовремя это понял и скорректировал курс в следую-

ЩЕМ МЕСЯЦЕ.

Глава 12. ОАК, ОАМ, Биохимия крови

Это самые популярные виды анализов. Их назначают врачи в большинстве случаев. Скорее всего, вы тоже неоднократно сдавали подобные анализы.

ОАК (общий анализ крови), ОАМ (общий анализ мочи) и биохимию крови можно сдать в любой поликлинике, они входят в перечень бесплатных анализов, но если их сдавать платно, то они значительно дешевле прочих. Каждый из этих анализов в моем городе (Пенза) сейчас стоят 200—300 рублей.

Общий анализ крови включает в себя определение концентрации гемоглобина, количества эритроцитов, тромбоцитов, лейкоцитов, величины гематокрита, средний объем эритроцитов (МСН), среднее содержание гемоглобина в эритроците (МСН), средняя концентрация гемоглобина в эритроците (МСНС), RDW-SD, RDW-CV, нормобласты, нормобласты %, дельта гемоглобин, средний объем тромбоцитов, ширина распределения тромбоцитов по объему, тромбоцитрит, незрелые гранулоциты, незрелые гранулоциты %, цветовой показатель, нейтрофилы %, нейтрофилы, эозинофилы %, эозинофилы, базофилы %, базофилы, моноциты %, моноциты, лимфоциты %, лимфоциты, ретикулоциты %, ретикулоциты, содержание гемоглобина в ретикулоцитах,

фракция незрелых ретикулоцитов, скорректированный подсчет ретикулоцитов, индекс продукции ретикулоцитов.

Общий анализ мочи включает в себя следующие показатели: относительная плотность мочи, рН, билирубин, уробилиноген, глюкоза, кетоновые тела, белок, цилиндры гиалиновые, цилиндры зернистые, цилиндры эпителиальные, эпителий плоский, эпителий переходный, эпителий почечный, эритроциты, кристаллы аморфные, кристаллы мочевой кислоты, кристаллы оксалата кальция, кристаллы трипельфосфатов, нитриты, лейкоциты, слизь, бактерии, аланинаминотрансфераза, аспаратаминотрансфераза, щелочная фосфатаза.

Биохимия крови включает в себя: общий белок, триглицериды, глюкозу (фторид), гликированный гемоглобин, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспаратаминотрансферазу (АСТ), амилазу, лактатдегидрогеназу (ЛДГ), гамма-ГТ, альбумин, фосфатазу щелочную, билирубин общий, кальций общий, калий (K⁺), натрий (Na⁺), хлориды, креатинин, мочевину, мочевую кислоту, холестерин общий, сывороточное железо.

Лайфхак, как сдать эти анализы бесплатно: приходите в поликлинику, жалуетесь на что-то и предлагаете врачу выписать направление на сдачу этих анализов. Вы также мо-

жете сдать эти анализы в рамках диспансеризации. В нашей стране любой гражданин имеет право на бесплатное лечение.

Нужно ли человеку наизусть знать все маркеры и понимать, что за что отвечает? Не обязательно. Вам нужно понимать, к какому врачу обращаться при тех или иных отклонениях показателей, и уметь выбирать грамотного врача. Например, генеральный директор крупной компании ведь не занимается всеми задачами сам? Он отвечает за стратегическое направление и управление людьми. При обнаружении каких-то проблем в компании ему не нужно самому их исправлять. Он поручит решить задачу специалисту, который в этом разбирается. Так же и вам. Не обязательно с головой погружаться в медицинское обследование. Главное – уметь работать с врачами, которые будут вам давать рекомендации. Что же касается так широко распространенных рекомендаций из интернета – будьте осторожны. Многие «медицинские» статьи пишут вовсе не врачи, а копирайтеры. И делают это, прежде всего, для того чтобы статьи лучше ранжировались в поисковиках, а не за тем, что вы подумали.

Глава 13. Минералы: макро- и микроэлементы

Макроэлементы – химические вещества в организме, исчисляемые в граммах. Микроэлементы – такие же химические вещества – в микрограммах.

Макро- и микроэлементы обеспечивают нормальную работу всех систем организма, начиная с иммунной и заканчивая пищеварительной. Эти вещества мы получаем с пищей. Чтобы получать все необходимые вещества, нужно, чтобы ваш рацион был максимально разнообразным и полезным. Иногда можно помогать организму, принимая добавки. Ниже расположены результаты моих макро- и микроэлементов. В дефиците у меня был только кремний. Я продолжил работать над своим рационом, заказал себе специальную кремниевую воду. А также заказал продукты, в которых присутствует кремний. Далее на рисунке ниже представлена часть моих анализов.

Дефицит минералов ведет к снижению иммунитета, замедляется развитие органов и систем, ухудшается обмен веществ. В нашем организме все взаимосвязано. Поэтому содержание минералов ниже нормы может повлечь за собой нарушения в совершенно других областях здоровья. Но вреден не только дефицит, но и переизбыток, поэтому важно

стараться придерживаться нормальных значений. Эти значения обычно пишутся в результатах анализов. В каждой клинике могут быть свои значения, которые немного отличаются друг от друга.

Хром (волосы)	0.86	мкг/г	0.04 - 1
Медь (волосы)	34.11	мкг/г	9 - 40
Железо (волосы)	30.47	мкг/г	7 - 40
Галлий (волосы)	<0.00045	мкг/г	0 - 0.015
Германий (волосы)	0.011	мкг/г	0 - 0.02
Ртуть (волосы)	0.261	мкг/г	0 - 1
Йод (волосы)	4.16	мкг/г	0.15 - 10
Калий (волосы)	42.19	мкг/г	40 - 2000
Лантан (волосы)	0.004	мкг/г	0 - 0.1
Литий (волосы)	0.022	мкг/г	0 - 0.1
Магний (волосы)	85.64	мкг/г	20 - 200
Марганец (волосы)	0.485	мкг/г	0.15 - 2
Молибден (волосы)	0.033	мкг/г	0.015 - 0.1
Натрий (волосы)	154	мкг/г	50 - 2000
Никель (волосы)	0.374	мкг/г	0 - 2
Фосфор (волосы)	183	мкг/г	120 - 200
Свинец (волосы)	0.286	мкг/г	0 - 5
Платина (волосы)	<0.00005	мкг/г	0 - 0.005
Рубидий (волосы)	0.032	мкг/г	0 - 1.5
Сурьма (волосы)	0.014	мкг/г	0 - 0.3
Селен (волосы)	0.807	мкг/г	0.25 - 2
Кремний (волосы)	7.39*	мкг/г	11 - 70

Мои результаты макро- и микроэлементов

Вот некоторые минералы, необходимые для нашего организма:

- Кальций. Влияет на здоровье костей и зубов. Участвует в свертывании крови и сокращении мышц.
- Фосфор занимает второе место в организме (по потребности в нем). У фосфора большой список задач, например,

восстановление тканей и клеток.

- Хром поддерживает нужный уровень сахара в крови.
- Калий помогает регулировать водный баланс.
- Натрий и хлор помогают поддерживать кровяное давление.
- Магний помогает справиться с депрессией и придает энергии.
- Сера защищает клетки от повреждений и участвует в синтезе и восстановлении ДНК.
- Селен влияет на работу антиоксидантных систем и участвует в гормональном обмене.
- Цинк влияет на рост и размножение клеток организма.

Необходим для нормальной работы иммунной системы.

- Железо помогает транспортировать кислород.
- Йод нужен для нормальной работы щитовидной железы.
- Медь способствует образованию коллагена, всасыванию железа и играет важную роль в производстве жизненной энергии.

Этих минералов много, и отслеживать количество каждого из них, конечно, непросто. Поэтому есть универсальный совет: питайтесь максимально разнообразно – полезной пищей. Минимизируйте все вредное: сахар, фастфуд и так далее. И тем не менее, раз в год лично я буду сдавать общий анализ на микроэлементы, чтобы в случае их дефицита или профицита принимать меры. Но следить за каждым минера-

лом – нереально. Да и не нужно. В конце концов, мы живем не для того, чтобы есть. Наоборот, все, чем мы питаемся, должно положительно влиять на нашу жизнь.

Анализ на минералы можно провести, сдав биоматериал (ногти, волосы, кровь, мочу). Я пришел в клинику, взял конверт для анализа. Дома отрезал частички волос, привез обратно в клинику, и все. В конверте я получу рекомендации. Например, что нельзя отрезать волосы сразу после приема душа, особенно, с использованием шампуня. Самые дешевые анализы я сдавал в «Инвитро». Но вы изучите ценообразование в вашем городе, ведь к моменту прочтения вами этой книги цены могут измениться.

Глава 14. Витамины

Витамины – это группа биологически активных веществ различной химической природы, которые поступают в организм с пищей и входят в состав ферментов.

Когда есть дефицит витаминов, возникает гиповитаминоз. Если вообще нет витаминов – авитаминоз. А если витаминов слишком много – гипервитаминоз.

Существует два типа витаминов – жирорастворимые и водорастворимые.

Жирорастворимые витамины накапливаются в организме. Это витамин А, D, E, K. Что значит накапливаются? Если у вас на текущий момент достаточное количество, например, витамина А, то можете о нем не беспокоиться, он не станет дефицитным, так как расходуется медленно.

А вот водорастворимые витамины быстро выводятся из организма, и их уровень надо постоянно возмещать. К таким витаминам относятся С и группа витаминов В. Плюс водорастворимых витаминов в том, что сложно получить их передозировку, т. к. они быстро выводятся из организма.

Витамин А (ретинол) нужен для развития, роста и обнов-

ления тканей, поддержки иммунитета, защиты от поражения кожи и слизистых оболочек.

Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует в окислительно-восстановительных процессах в тканях, повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов, защищает организм от инфекций, блокирует токсичные вещества в крови, влияет на процессы заживления тканей организма, поврежденных в результате травм или болезней. Витамин С также необходим для укрепления зубов и десен.

В1 влияет на рост и развитие, повышает физическую и умственную работоспособность, обладает обезболивающими, ранозаживляющими и антидепрессантными свойствами. При его недостатке возникают нарушения в работе пищеварительной, сердечно-сосудистой и нервной систем. Низкое содержание витамина В1 вызывает депрессию, снижение памяти, мышечную слабость, в крайней форме – приводит к заболеванию Бери-Бери.

В2. Отвечает за состояние кожи, слизистых оболочек, зрительные функции, участвует в обмене веществ и синтезирует гемоглобин.

В3 или РР. Способствует выработке энергии, синтезу белков и жиров.

В5. Занимается регулированием функций половых желёз и надпочечников, улучшает структуру волос, ногтей и кожи.

Витамин В6 (пиридоксин) очень важен для белкового и жирового обменов. Пиридоксин необходим также мышцам, так как вместе с кальцием способствует их нормальному функционированию и эффективному расслаблению.

В9 (фолиевая кислота) способствует клеточному делению, развитию плода, образованию эритроцитов.

Витамин В12 (кобаламин) участвует в кроветворении, регулируют углеродный и жировой обмен в организме.

Витамин Е защищает клетки от разрушения, препятствует образованию тромбов, принимает участие в синтезе гормонов, обеспечивает функционирование мускулатуры и поддерживает иммунитет. Также он способствует развитию плода, донашиванию беременности, созреванию половых клеток.

Витамин D (кальциферол) – всеми нами любимый витамин, который у большинства жителей России и стран СНГ в дефиците. Влияние этого витамина на наш организм очень значительно. Возможно, иногда даже слишком много припи-

сывают ему, но и недооценивать витамин D тоже не стоит.

Этот витамин, в отличие от других, можно получить не только через пищу и таблетки, но и благодаря солнечному излучению.

Нельзя просто покупать витаминные комплексы и принимать, как это делают многие. Ведь у вас может быть не только дефицит, но и профицит того или иного витамина. Поэтому перед тем, как принимать витамины, нужно проверить их содержание, сдав анализы. И только исходя из этого принимать то, что вам необходимо в данный момент. Исключение может составить витамин D в холодное время года. Он практически у всех в России и ближайших странах в дефиците.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.