

УДК 613  
ББК 51.204.0  
М91

Литературный редактор *Юлия Бухтиярова*

Во внутреннем оформлении и макете использованы иллюстрации  
*Сергея Иванова и Марии Птицыной*

В оформлении книги использовано фото *Светланы Наринской*

В работе над книгой принимала участие *Александра Абрамова*

**Мутовин, Илья Анатольевич.**

М91 Биохакинг без фанатизма: как прожить долгую полноценную жизнь / Илья Мутовин. — Москва : Эксмо, 2020. — 352 с. : ил.

ISBN 978-5-04-111088-8

Илья Мутовин, эксперт по ЗОЖ — правильному питанию, спорту, гигиене сна, медитациям, физическим и ментальным практикам.

Более 10 лет занимается биохакингом и изучением работы мозга. Автор лекций и семинаров по физическому и ментальному здоровью. Ведет блог в Инстаграме, связанный с долголетием, продуктивностью и подходом к жизни в удовольствие (@ilya\_mutovin — более 300 тыс. подписчиков).

Основатель и CEO сервиса Zoon.ru

Книга для тех, кто хочет оставаться здоровым физически и ментально. О том, на что необходимо обратить внимание каждому человеку: физическая активность, питание, медицинские чек-апы, сон, работа мозга, управление своим ментальным здоровьем, ментальные проблемы (бессонница, грусть, прокрастинация) и многое другое.

— Здесь вы не найдете чудодейственных решений и «волшебных таблеток». А получите только честные и полезные рекомендации, которые подтверждены современной доказательной медициной. Методики, помогающие жить в удовольствие максимально долго.

— В книге собраны результаты современных исследований, практические инструкции и другие материалы, которые вы можете использовать самостоятельно.

— Книга содержит QR-коды со ссылками на полезную информацию: например, о самых удобных берушах, эффективном увлажнителе воздуха или лучшим тренере по медитации. Эти материалы помогут в достижении ваших целей, связанных с ментальным и физическим здоровьем.

УДК 613  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-111088-8

© Мутовин И., 2020  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2020

Что объединяет всех людей? С одной стороны, наше тело и мозг формировались в течение миллионов лет эволюции, с другой — мы живем в крайне новом для нашего организма мире. Наша пищеварительная система, наш позвоночник, наша способность ходить, бегать, спать, драться, любить, принимать решения — все это создавалось долгие годы и получилось отнюдь не случайным. А теперь мы как-то адаптируемся к тому, чтобы со всем этим эволюционным багажом жить, и жить хорошо, в нашем новом мире.

Нас объединяет и то, что мы хотим долгой, здоровой, счастливой жизни. Эта книга о том, как понять, принять и настроить свое тело и мозг для достижения такой цели.

Все приводимые мной практические методы этой настройки:

- а) имеют доказательную базу, и я, по мере возможности, ссылаюсь на самые важные исследования, подводя вас к тому или иному выводу,
- б) имеют эволюционно доказанный механизм, то есть опираются на такие методы, которые использовались нашими предками миллионы лет,
- в) не содержат каких-то мистических истин и не опираются на какие-то эзотерические учения и теории.

Книга написана таким образом, чтобы вы могли прочитать ее максимально легко и быстро. Это понятная навигация благодаря главным тезисам-заголовкам, картинкам и коротким текстам.

В книге есть ссылки на разные устройства, которые я использую лично (например, стул для коррекции осанки или беруши для сна); ссылки на курсы, которые я прошел сам (например, «Эволюция»), или контакты людей (они могут оказаться вам полезными). Все эти рекомендации некоммерческие.

Введение

НАШ МИР  
СТАЛ МЕНЯТЬСЯ

С БЕШЕНОЙ  
СКОРОСТЬЮ



## Население Земли, млрд



Мы живем в эпоху турбулентности, находимся в удивительной точке перегиба.

Если посмотреть на график изменения численности населения Земли, то можно увидеть странную картину. Много тысяч лет практически ничего не происходило, и в какой-то миг, с точки зрения исторического времени, произошел кардинальный перелом. Технические и индустриальные революции сменили одна другую, и мир, в котором мы живем сейчас, полностью трансформировался.

Что несут нам все эти изменения? Как мы можем к ним адаптироваться и как использовать? Какие выводы нам нужно сделать, чтобы прожить счастливую и долгую жизнь? Об этом мы поговорим на страницах этой книги.



.....

## ГЛОБАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ ОТРАЖАЮТСЯ НА НАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

.....

Те, кому сейчас больше 30 лет, вы помните свое детство? Сравните его с детством современных детей. Основное отличие — это, конечно же, смартфон. Этот гаджет проник в нашу жизнь и кардинально изменил ее, вызвав массу сопутствующих перемен. Мы стали намного чаще смотреть вниз, а не вперед, как задумано природой. Ведь телефон, будь он в руке или на столе, в любом случае оказывается расположенным параллельно земле. А значит, шея принимает такое положение, в котором по всем законам физиологии она могла находиться только непродолжительное время. Это влияет на позвоночник и наше общее самочувствие.

Мы чувствуем, что у нас чаще стала болеть голова или шея, но мы не связываем это с глобальными изменениями в мире, а ищем более понятные и простые причины: «сегодня неудобно спал» или «наверное, продуло».

Мы еще не раз поговорим о телефоне и всем, что с ним связано, во второй части книги, посвященной ментальному здоровью. А пока давайте отметим для себя дикую тур-

булентность эпохи, в которой нам выпало жить, и влияние сегодняшних перемен на эволюционные процессы, сформировавшие наше тело и разум за много миллионов лет. Это удивительное явление порождает массу артефактов, самые важные из которых мы обязательно разберем.





.....

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ У БОГАТЫХ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, А У БЕДНЫХ — СНИЖАЕТСЯ

.....

Глобальные изменения принесли много нового для широких масс: здоровая еда, повседневный спорт, медитации... Нельзя не отметить влияние на людей современной, постоянно развивающейся медицины. И все это продлило жизнь людей в среднем. Вдумайтесь, по данным Всемирной организации здравоохранения еще в 1900-е годы средняя продолжительность жизни в мире составляла всего 31 год! А на сегодняшний день (точнее, на 2017 год), по данным World Bank<sup>1</sup>, среднемировая продолжительность жизни составляет более 72 лет.

Согласно крупному американскому исследованию, проведенному профессором экономики Гарвардского университета Раджем Четти<sup>2</sup> и опубликованному в 2016 году, на-

<sup>1</sup> The World Bank | Data. (2017). Life expectancy at birth, total (years). [online]. Ссылка на исследование: <https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE00.IN>.

<sup>2</sup> Chetty R., Stepner M., Abraham S., Lin S., Scuderi B., Turner N., Bergeron A. and Cutler D. (2016). The Association Between Income and Life Expectancy in the United States, 2001–2014. JAMA. [online] 315 (16), p. 1750. Ссылка на исследование: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4866586/>.

блюдается стабильная связь между продолжительностью жизни и уровнем дохода. Так, 1% самых богатых мужчин в США живут в среднем на 14,6 лет дольше, чем 1% самых бедных мужчин. Для женщин разница в продолжительности жизни по аналогичным показателям равна 10,1 лет. Более того, как утверждают исследователи, эта разница только увеличивается со временем. При этом в некоторых неблагополучных районах у самых бедных с 2001 по 2014 год жизнь даже сократилась.

Приятно отметить, что продолжительность жизни среднего класса в целом растет достаточно уверенно, что вселяет оптимизм. Это хороший знак, говорящий о том, что методы увеличения продолжительности жизни доступны и могут быть использованы обычными людьми. Именно о таких вещах мы и будем говорить на страницах этой книги.



.....

**БЕССОННИЦА, ГРУСТЬ,  
ПРОКРАСТИНАЦИЯ, ГНЕВ,  
РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОСТЫВАНИЯ,  
ДАЖЕ СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА —  
ВСЕ ЭТО МОЖНО ИСПРАВИТЬ!**

.....

В нашем теле происходит череда биохимических процессов, которые выливаются в очень разные проявления. Так, например, если вы регулярно простужаетесь, то дело точно не в кондиционере, под которым вы оказались. А в том, что ваш иммунитет ослаблен, и тело борется с трудностями, затрачивая на это слишком много сил, чтобы отражать нападки вирусов и инфекций. Например, вы курите и мало спите. Регулярные простуды в этом случае могут быть нормальным явлением, и, чтобы избавиться от них, не нужно пить курсами иммуностимуляторы или кутаться в плед, когда коллега в очередной раз решил «сделать похолоднее». А нужно высвободить энергию, которую вы, возможно, неосознанно тратите на то, чтобы выживать с дымом в легких и постоянным недосыпом.

**ЧАСТЬ I**

**..... ФИЗИЧЕСКОЕ**

**ЗДОРОВЬЕ.....**