

Joe Rogan Experience #2568 - Ross Edgley

PowerfulJRE · 2026-10-20 · <https://www.youtube.com/watch?v=IsCQwOXi6XI>



В этом выпуске Джо Роган беседует с Россом Эджли — британским экстремальным атлетом, ультрамарафонским пловцом, писателем и спортивным учёным, который прославился заплывом вокруг Великобритании, а с тех пор совершил ещё более безумные подвиги: 60-часовой заплыв в Лох-Нессе, 510 километров без остановки по реке Юкон и 1000 миль вокруг Исландии.

Разговор строится вокруг пределов человеческой выносливости, физиологии разрушения тела при запредельных нагрузках (рабдомиолиз, гипотермия, стафилококк), нейробиологии силы воли и антропологии боли — от шаманских инициаций в Амазонии и Сибири до философии скандинавских берсерков и современных бойцов UFC. Центральная мысль выпуска: экстремальные испытания служат не примером для слепого подражания, а инструментом самопознания, который сдвигает внутренний барометр возможного для каждого человека.

Экстремальные заплывы и пределы физиологии

Время выдержки виски невозможно подделать 00:01: Роган отказался от крайне выгодного контракта на запуск собственного бренда бурбона, потому что предложенный напиток уступал по качеству настоящему выдержанному виски. Производители вроде Buffalo Trace жёстко выдерживают спирты в бочках минимум 8 лет, а шотландский односолодовый скотч требует по 18–20 лет: время в бочке нечем заменить. Попробовав эталонный 20-летний виски по 200 долларов за порцию, Роган решил не врать аудитории ради денег.

Гипотермия и целлюлит во время 60-часового заплыва в Лох-Нессе 03:07:

Во время благотворительного безостановочного заплыва в шотландском озере Лох-Несс на отметке 60 часов у Росса Эджли начались галлюцинации и туннельное зрение, после чего он потерял сознание прямо в воде и провёл в отключке около 13 часов, очнувшись уже в больнице. Причиной стало сочетание глубокой гипотермии, трёх суток без сна и тяжёлого целлюлита (бактериальной стафилококковой инфекции кожи). Постоянное трение гидрокостюма в стоячей пресной воде загнало бактерии прямо в кровоток: кожа горела огнём от инфекции, в то время как внутренние органы дрожали от запредельного холода.

Тепловой удар и рабдомиолиз в кипящем озере Тразимено 05:43: Год спустя в Италии из-за бюрократических ограничений благотворительный заплыв Эджли в озере Тразимено пришёлся на самый жаркий месяц в истории страны. Температура воды достигла 36 °C (96,8 °F), из-за чего рыба буквально варилась заживо, а сам пловец получил тепловой удар (гипертермию) и жесточайший рабдомиолиз — массовое разрушение мышечной ткани. Уровень креатинкиназы (фермента, указывающего на распад мышц в крови) у Эджли достиг 19 000 ед/л при норме в покое около 80, после тяжёлой тренировки — 300, после марафона — 1000, после ультрамарафона — 4000–5000, а при 10 000 человека уже экстренно госпитализируют из-за риска отказа почек. Такой показатель абсурден для плавания, где тело находится в невесомости и нет ударной весовой нагрузки, но почки Эджли справились, а полученный опыт позже сделал его «пуленепробиваемым» во время заплыва на 1000 миль вокруг Исландии, где солёная вода хотя бы защищала от бактериальных инфекций.

Фактчек: Креатинкиназа 19 000 Ед/л и обязательная госпитализация при 10 000

— Δ : Значение 19 000 совместимо с выраженным повреждением мышц, но универсального порога госпитализации нет: важны симптомы, функция почек, калий и обезвоживание. Gemini признаёт приведённые пороги клиническим правилом; Claude и GPT обоснованно уточняют, что это не жёсткая шкала, а рабдомиолиз возможен и при плавании без ударной нагрузки.

Фактчек: Солёная вода защищает повреждённую кожу от бактериальных инфекций

— $\square$: Морская вода не обеззараживает раны и сама может быть источником опасных инфекций, включая инфекции бактериями *Vibrio*. Перенесённый рабдомиолиз также не делает человека «пуленепробиваемым».

Антропология боли, дикая природа и хищники

Шаманская инициация в Амазонии и индийский наркотик из змеиного яда

10:22: На протяжении всей истории человечество использовало самодисциплину и боль для самопознания — от японских монахов-марафонцев Кайхогё (пробегающих почти по марафону в день на протяжении 1000 дней за 7 лет) и мексиканских индейцев тараумара до племенных обрядов. В 21 год Эджли неделю пил аяуаску в джунглях Амазонии с племенем яманава, а в финале

инициации во взрослую жизнь откусил язык убитой змее, принял 24-часовой обет молчания и голым провисел на дереве на высоте 4 метров, пока соплеменники били по стволу, покрывая его тело кусающими огненными муравьями (по поверью, издавший звук будет вечно проклят духом змеи). В Индии существует ещё более радикальная практика: мужчины добровольно подставляют язык под укус кобры или цепочной гадюки (дабои — змеи, убивающей 60 000 человек в год в Индии и вызывающей почечную недостаточность и некроз тканей), чтобы получить специфическое психоактивное опьянение и эйфорию, длящуюся до месяца.

[18:03-19:16] реклама DraftKings.

Кастрация оленей зубами в Сибири и вред кастрации домашних собак

19:16: Современное общество ставит цивилизованность выше выживания, но в суровых условиях действуют иные правила: живя с оленеводами-эвенками в сибирском Оленёке, Эджли участвовал в полукастрации самцов северных оленей, которую пастухи проводят собственными зубами, надкусывая семенники сзади, чтобы снизить агрессию животных в стаде. В контексте домашних животных Роган выступает категорически против рутинной кастрации кобелей, если у владельца есть забор и собака не плодит бездомных щенков. Кастрация лишает животное естественного тестостерона (из-за чего нейробиолог Эндрю Хуберман даже вынужден колоть заместительный тестостерон своему кастрированному бульдогу), а миф о том, что операция предотвращает рак, несостоятелен: онкология у собак чаще всего вызвана дешёвым промышленным кормом, тогда как в дикой природе рак редок (исключение — тасманийские дьяволы, передающие лицевую опухоль через укусы).

Фактчек: Рак у собак преимущественно вызывается дешёвым кормом, а кастрация от рака не защищает — □: Основная роль дешёвого корма в развитии собачьей онкологии не доказана; удаление семенников исключает рак этих органов. Влияние кастрации на другие опухоли и заболевания суставов зависит от породы, пола и возраста операции, поэтому универсальный запрет столь же необоснован, как универсальная рекомендация.

Электрорецепция больших белых акул и охотничьи повадки тигровых и тупорылых акул 22:25:

У акул нет костей и практически не бывает рака благодаря древней иммунной системе, а для охоты они используют ампулы Лоренцини — особые органы чувств, улавливающие малейшие электрические импульсы, частоту сердцебиения и мышечный тремор потенциальной добычи. Во время погружения Эджли на глубину 12 метров (40 футов) к гигантским белым акулам у берегов Тасмании хищники мгновенно вычислили его среди десяти опытных дайверов как «слабое звено» из-за учащённого дыхания и пульса; избежать атаки удалось только за счёт подавления паники и отказа от поведения жертвы. При этом разные виды атакуют по-разному: белые акулы

любопытны и часто кусают по ошибке (их вкусовые рецепторы расположены в глотке), тигровые акулы — засадные хищники, с которыми на Багамах необходимо постоянно держать зрительный контакт, чтобы они не напали со спины, а тупорылые (бычьи) акулы отличаются немотивированной агрессией и атакуют всё подряд.

Фактчек: Акулы практически не болеют раком благодаря древней иммунной системе — □: Злокачественные опухоли у акул, включая больших белых, задокументированы. Доказательств заявленной почти полной защиты от рака нет; миф широко использовался для продвижения акульего хряща.

Фактчек: Ампулы Лоренцини позволяют акулам обнаруживать электрические поля добычи — □: Электрорецепция действительно помогает акулам обнаруживать слабые биоэлектрические сигналы. Однако из этого не следует, что акулы распознали именно неопытного дайвера или что подавление паники гарантированно предотвратило нападение.

Кровотечение на реке Юкон и психология медведей 27:20: Устанавливая мировой рекорд самого длинного безостановочного речного заплыва — 510 километров за 60 часов вниз по ледяной реке Юкон в Канаде (от Уайтхорса до Доусона) — Эджли был брошен течением на скалы на порогах Пять Пальцев (Five Finger Rapids) и сильно изрезал ноги. Поскольку по правилам рекорда пловцу запрещено касаться лодки или берега, он продолжил плыть с текущей из гидрокостюма кровью, что мгновенно привлекло на берега волков, чёрных и бурых медведей. Поведение хищников кардинально различалось: чёрные медведи пугливы (хотя статистически их редкие атаки чаще носят именно хищнический характер ради пропитания), тогда как огромные бурые медведи смотрели сквозь пловца с абсолютным хладнокровием, оценивая его как пищу, хотя обычно гризли нападают лишь при внезапном испуге или защищая медвежат.

Скандинавский фольклор, берсерки и природа реальности

Феномен берсерков и культ скандинавских воинов 31:06: Слово «берсерк» происходит от древнескандинавского *berserkr*, что означает «медвежья шкура» (или по альтернативной версии *berr-serkr* — сражающийся без доспехов). Эти воины, как и их подвид *ульфхеднары* («волчьи шкуры» — избранные воины Одина), перед боем входили в транс, кусали щиты, выли на ветер и стремились буквально воплотить дух зверя. Ярчайший исторический пример — битва при Стэмфорд-Бридж в 1066 году, где один-единственный норвежский берсерк с гигантским топором в одиночку удерживал мост против англосаксонской армии, уложив десятки солдат, пока его хитростью не закололи копьём снизу из-под моста. Исландская культура до сих пор пропитана этим фатализмом мифа о Рагнарёке: Один знал, что погибнет в пасти гигантского волка Фенрира, но всё равно бесстрашно ринулся в битву,

поскольку судьба predetermined, и человек властен лишь над своим отношением к ней — этот же дух демонстрирует исландский боец UFC Гуннар Нельсон (выступавший в полусреднем весе до 77 кг), который на турнире по грэпплингу ADCC в абсолютной весовой категории победил 115-килограммового гиганта Джеффа Монсона.

Грибная теория ярости берсерков и мухоморы 36:10: Популярная теория о том, что берсерки перед боем употребляли грибы, не имеет твёрдых археологических доказательств, а приписываемый им красный мухомор (*Amanita muscaria*) обычно вызывает делирий, мышечные подёргивания и сонливость, а не боевую ярость. Однако, согласно гипотезе Теренса Маккенны, психоактивный профиль мухомора экстремально вариативен и зависит от генетики, сезона и конкретного региона произрастания (подобно перцам или кубинским сигарам), поэтому древние скандинавы могли использовать локальную разновидность с совершенно иным эффектом.

Духи-хранители Исландии, вера в эльфов и рендеринг реальности сознанием 38:22: Перед заплывом вокруг Исландии для Эджли провели языческий обряд благословения (*blót*), рассказав легенду о четырёх духах-хранителях острова (*Landvættir*), защитивших страну от колдуна в облике кита: быке на западе (сила), орле на севере (зоркость), драконе на востоке (стремительные воды) и великане на юге. Во время заплыва природа буквально оживила этот миф (пикирующие птицы на севере, водопады и мощное Восточно-Исландское течение), а на суше Эджли столкнулся с тем, что более 80% исландцев отказываются отрицать существование эльфов (а 8% абсолютно уверены в них), из-за чего дороги в стране строят в обход «священных эльфийских камней» после необъяснимых поломок бульдозеров. Роган связывает это с гипотезой современных физиков о том, что реальность не статична, а рендерится человеческим сознанием подобно локациям в 3D-игре: для древних людей, не знавших университетской науки, живущих среди кипящей под ногами воды, землетрясений и употребляющих грибы, эти сущности и боги были абсолютно осязаемой частью отрендеренной реальности. Валькирии же в скандинавском фольклоре олицетворяют северное сияние (блеск их щитов и мечей при выборе павших воинов для Вальхаллы) — и символично, что после 112 дней полярного дня северное сияние вновь зажглось над Эджли ровно в финальную ночь его заплыва.

Фактчек: Человеческое сознание «рендерит» физическую реальность — □: Это философская гипотеза, а не установленный вывод современной физики. Квантовое измерение не требует сознательного наблюдателя, а конструирование мозгом субъективного восприятия не доказывает существование эльфов или богов.

Отцовство и нейробиология преодоления

Биохимия отцовства и гонка со временем вокруг Исландии 47:37: Заплыв вокруг Исландии проводился совместно с Исландским университетом для сбора образцов экологической ДНК (eDNA) с целью картирования биоразнообразия, но перед стартом девушка Эджли забеременела. На последних 100 милях дистанции команда попала в идеальный шторм: через Атлантику шёл ураган «Эрин», в Гриндавике извергался вулкан с выбросом смертоносных газов, а крупнейший ледник Европы откалывал в тёмную воду глыбы льда размером со стол. Несмотря на прогнозы команды о двухнедельной задержке, отслаивающийся от солёной воды язык и ожоги медуз на лице, Эджли финишировал за 3 дня до родов первенца. Отцовство фундаментально меняет мужскую гормональную систему, убирает эгоизм и, по выражению Дэйва Шаппелла, «меняет саму ёмкость сердца для любви», а также учит смотреть на любых оступившихся, агрессивных или бездомных взрослых людей с эмпатией — как на чьих-то бывших младенцев, чья жизнь пошла под откос из-за травм и ошибок.

Фактчек: Заплыв вокруг Исландии сопровождался сбором экологической ДНК — □: Согласно проверке Gemini, экспедиция 2025 года сотрудничала с Исландским университетом, HAFRO и BioProtect для изучения морского биоразнообразия по eDNA. Остальные рецензенты этот факт не проверяли; подтверждение научного сотрудничества не распространяется автоматически на все драматические подробности заплыва.

Нейробиология упорства: ПССК, вентральный стриатум и ДЛПФК 52:15:

Стремление ультраатлетов (таких как бегун Кэмерон Хейнс или сам Эджли) искать свою точку надлома объясняется работой трёх зон мозга, которые Эджли обсуждал с нейробиологом Эндрю Хуберманом. Во-первых, передняя срединнолобная кора (ПССК / anterior midcingulate cortex) работает как чаши весов, непрерывно взвешивая «боль против цели» (grit or quit) — чтобы продолжать движение, значимость цели должна перевешивать страдания. Во-вторых, вентральный стриатум отвечает за соотношение ожиданий, вознаграждения и реальности: когда стратегия работает (как у праймовых Конора Макгрегора или Илии Топурии), выделяется дофамин, но когда Эджли 4 часа подряд плыл на максимальном пульсе в гигантском водовороте на севере Исландии и узнал от команды, что не сдвинулся ни на метр, вентральный стриатум обрушил уровень дофамина, погрузив мозг в «чёрное биохимическое облако». В-третьих, выход из этого ступора обеспечивает дорсолатеральная префронтальная кора (ДЛПФК), отвечающая за стратегию и когнитивный рефрейминг: атлет либо перестраивает технику, либо переосмысливает страдания через архетип «пути героя» Джозефа Кэмпбелла.

Фактчек: Три области мозга последовательно управляют упорством, дофаминовым провалом и выходом из него — △: Перечисленные области

участвуют в оценке усилий, вознаграждения и контроле поведения, но работают в распределённых сетях, а не как три последовательных переключателя. По субъективному разочарованию нельзя установить «обрушение дофамина» без измерений.

[54:43-55:43] реклама мобильного оператора Visible.

Рабдомиолиз и стресс-индуцированная анальгезия в боях ММА 55:43:

Запредельное разрушение мышц случается и у бойцов UFC: Джуниор дос Сантос получил клинический рабдомиолиз и критический скачок креатинкиназы после пятираундовых войн с Кейном Веласкесом, который обладал феноменальным для тяжеловеса кардио за счёт работы на 60–70% мощности с идеальной техникой. Другой пример работы мозга за гранью — легендарный бой Робби Лоулера против Рори Макдональда: Лоулер дрался с рассечённой пополам губой, а Макдональд рухнул лишь в пятом раунде, когда его мозг просто отключил тело от болевого шока из-за раздробленного носа. В таких схватках, как и в поединке Лоулера против голландского кикбоксера Мелвина Манхуфа (где Лоулер одержал победу одним нокаутирующим ударом после того, как Манхуф напрочь отбил ему ноги лоу-киками), включается стресс-индуцированная анальгезия — мощнейший выброс норадреналина, подавляющий боль точно так же, как у попавшего в капкан зверя, отгрызающего себе лапу.

Биомимикрия в единоборствах и концепция «стать зверем» 1:01:21:

Воплощение повадок животных напрямую применяется в современном спорте: чемпион Алекс Перейра использует «стиль ягуара» (плотная постановка обеих стоп на настил для постоянной генерации нокаутирующей мощи), а главный тренер бразильской команды Fighting Nerds Пабло Сукупипа совмещает глубокую дата-аналитику с изучением видео смертельных схваток диких животных. На примере боя мангуста с коброй Сукупипа обучает своих бойцов (таких как полусредневес Карлос Пратес) контролю дистанции: мангуст побеждает не за счёт чистой скорости, а за счёт непрерывных финтов, выманивания атаки кобры, мгновенного отхода и контратаки. Этот подход перекликается с цитатой английского писателя XVIII века Сэмюэла Джонсона: «Тот, кто делает из себя зверя, избавляется от боли быть человеком».

Смертельная опасность океана и разница между мотивацией

благодарностью и стилем Гоггинса 1:07:25: Океан быстро ставит человеческое эго на место своей мощью: на южном побережье Исландии на пляже Рейнисфьяра внезапные «волны-убийцы» (sneaker waves) регулярно утаскивают беспечных туристов в море (одна такая трагедия с гибелью девочки произошла прямо в день присутствия там Эджли), а в зонах столкновения ветра и встречного прилива (overfalls) волны не просто катят, а буквально детонируют, разбивая медуз о скалы так, что пловец вдыхает оторванные щупальца носом и ртом, получая воспаление лимфоузлов. При этом для преодоления 100-дневных

заплывов в таких условиях Эджли выяснил, что метод Дэвида Гоггинса — агрессивное самобичевание и обращение к своей «теневой стороне» по Карлу Юнгу — работает лишь на коротких отрезках, несмотря на то что сам 50-летний Гоггинс является уникальным феноменом, который ежедневно без камер тренируется по много часов и крутит велотренажёр даже после остеотомии (распила и смещения костей) обоих стёртых в труху коленей. На сверхдлинных дистанциях невозможно 100 дней подряд называть себя слабаком — гораздо эффективнее плыть с улыбкой и чувством глубокой благодарности.

Спортивная наука: силовой резерв, механотрансдукция и типы мышечных волокон

Биомимикрия кита, механотрансдукция и операция на плече 1:14:38: В отличие от классических пловцов, похожих на дельфинов или акул-мако, Эджли сознательно поддерживает огромную для циклического спорта мышечную массу и вес, уподобляясь киту. Во-первых, мышечная масса термогенна и генерирует тепло при каждом гребке в арктических штормах. Во-вторых, тяжёлый силовой тренинг запускает процесс механотрансдукции — укрепления не только мышц, но и соединительных тканей, связок и сухожилий в ответ на механическую нагрузку. В многодневных заплывах отказ происходит не из-за падения МПК ($VO_2 \max$) или лактатного порога, а из-за разрыва тканей (ранее Эджли уже перенёс субакромиальную декомпрессию левого плеча, где хирурги стачивали разросшуюся от перегрузок кость). Крупные габариты снижают скорость, но делают суставно-связочный аппарат физически неуязвимым.

Революция Кэма Макэвой и концепция «силового резерва» (Strength Reserve) 1:17:26: Рекордсмен мира на дистанции 50 метров вольным стилем Кэм Макэвой полностью переписал правила подготовки пловцов, отказавшись от «мусорного объёма» (многокилометрового монотонного плавания) в пользу взрывной силы: иногда его тренировка в воде составляет всего 800 метров на максимальной скорости. Научно доказана прямая корреляция между одноповторным максимумом (1ПМ) в подтягиваниях с весом и скоростью спринта в воде, поэтому Макэвой подтягивается на 3 раза с дополнительным весом 80–90 кг (176–198 фунтов) и делает скоростные подходы с 50 кг. Эджли перенёс этот принцип в ультравыносливость через концепцию «силового резерва»: если твой максимум в подтягиваниях огромен, то каждый отдельный гребок в океане требует ничтожного процента от твоей максимальной силы. Наглядная иллюстрация силового резерва — стронгмен Эдди Холл (первый человек, поднявший 500 кг в становой тяге), который побил мировой рекорд в кроссфит-комплексе «Изабель» (30 рывков штанги весом 60 кг на время), выполнив его за ~50 секунд без всякой кроссфит-техники и подседа, просто вырывая штангу вверх чистой силой плеч и спины, тогда как элитные

кроссфитеры вроде Ноа Олсена и Рича Фронинга вынуждены использовать идеальную биомеханику всего тела.

Фактчек: Малообъёмная силовая подготовка Макэвоя доказывает

универсальность «силового резерва» — ▲: Gemini подтверждает резкое сокращение плавательного объёма и акцент на силе, но успех спринтера не доказывает оптимальность такого подхода для ультрадистанций. Указанные в ревью мировой рекорд марта 2026 года и точные тренировочные веса остальные модели не проверяли; для окончательного подтверждения нужны первичные результаты и тренировочные данные.

Гибридные мышечные волокна (FOG) и адаптация габаритов в

единоборствах 1:21:43: МРТ-сканирование выявило у Эджли необычайно высокую долю быстрых окислительно-гликолитических мышечных волокон (FOG — fast oxidative glycolytic), которые занимают промежуточное положение между медленными волокнами (устойчивыми к утомлению у марафонцев) и быстрыми гликолитическими (отвечающими за взрывную силу): они способны генерировать мощное усилие и одновременно долго не уставать, что стало результатом многолетней специфической адаптации. В единоборствах экстремальные габариты также требуют адаптации техники: гигант Хафтор Бьёрнссон («Гора») в боксёрском поединке против Эдди Холла победил и отправлял соперника в нокдаун именно потому, что не полагался на слепую мощь, а работал джебом с чистой классической техникой. Напротив, средневес Марсело Гарсия (весом около 73 кг / 160 фунтов) стал легендарным «убийцей гигантов» в грэпплинге, потому что полностью отказался от болевых приёмов на суставы вроде кимуры или рычага локтя (из которых огромные атлеты могут просто встать на ноги или потерпеть перелом), сосредоточившись исключительно на удушающих приёмах (гильотина с высоким локтем и удушение сзади), так как перекрытие кровотока к мозгу усыпляет человека любого размера.

Экология океана, пиратство и тренировочные методики выносливости

Контраст Амундсена и Скотта, опустошение океанов и генезис

сомалийских пиратов 1:27:47: В истории полярных экспедиций успех зависит от прагматизма и готовности выйти за рамки «цивилизованности»: норвежец Руаль Амундсен первым покорил Южный полюс благодаря тому, что перенял опыт коренных народов Арктики, поставил всю команду на лыжи и заранее спланировал систематическое скормливание слабых ездовых собак остальным псам и людям на обратном пути, тогда как британец Роберт Скотт взял с собой пони и моторные сани, отказался от жестокого прагматизма и погиб со всей группой (включая Лоуренса Оутса, который с обмороженными ногами добровольно ушёл в метель со словами «Я выйду прогуляться и, возможно,

задержусь», чтобы не тормозить товарищей). Сегодня свои заплывы Эджли использует как «троянского коня» для привлечения внимания к катастрофе мирового океана, где уже выловлено около 90% всей крупной рыбы. Разрушение морских экосистем приводит и к геополитическим последствиям: сомалийское пиратство зародилось в 1990–2000-х годах после падения правительства страны, когда европейские и азиатские компании на протяжении почти 20 лет безнаказанно сбрасывали у берегов Сомали токсичные и опасные отходы (что подтверждал спецпосланник ООН Ахмаду Ульд-Абдалла), а иностранные флотилии грабили их воды. Оставшись без рыбы и средств к существованию, местные рыбаки, жующие листья ката (растительного стимулятора с амфетаминовым эффектом), сформировали «Народную береговую охрану» и начали захватывать суда ради выкупа (включая украинский сухогруз MV Faina с танками и оружием в 2008 году), превратив это в криминальную индустрию. Аналогичное пренебрежение к морю — сброс бараньих туш с кораблей в воду — привело к смертельным атакам акул на туристов на курортах Египта.

Феномены кардио в UFC и гипоксические тренировки на высоте 1:39:42:

Лучшим кардио в истории ММА обладают Мераб Двалишвили, Майкл Биспинг, братья Ник и Нейт Диас, Деметриус Джонсон и молодой чемпион наилегчайшего веса Джошуа Ван, но самым аномальным был тяжеловес Кейн Веласкес, способный держать запредельный темп даже после трёхмесячного простоя из-за травмы. Однако в 2015 году Веласкес устал и проиграл титул Фабрисио Вердуму в Мехико (высота более 2200 м), потому что прилетел туда всего за 2 недели до боя, тогда как Вердум долгие месяцы жил и тренировался в горах на высоте около 2700–3000 метров (9000 футов). Высокогорье (как в Дагестане в ауле Сильди на высоте ~2000 м у команды Хабиба Нурмагомедова или в Денвере у тренера Тревор Уиттмана, где Джастин Гейджи также практикует контролируемое обезвоживание во время спаррингов) кардинально меняет гемоглобин и эритроциты. Роган использует гипоксическую камеру XALT XR, имитирующую высоту до 4400 метров (14 500 футов): всего две тяжёлые интервальные тренировки в неделю на аэробайке и с гирями в течение двух месяцев дали ему колоссальный прирост выносливости во время горной охоты в Юте на высоте 2700 метров (чаще двух раз в неделю тренироваться в гипоксии нельзя из-за неспособности организма восстановиться).

Естественный отбор через боль у кенийского племени календжин 1:45:32:

Во время недельного пробега (по марафону в день без воды) с бушменами сан в пустыне Намибии Эджли узнал антропологическую теорию о том, почему кенийская этническая группа календжин даёт миру непропорционально огромное количество величайших марафонцев. Помимо жизни на высокогорье и бега босиком, у календжин существует жестокий обряд инициации юношей: перед всем племенем лицо подростка обмазывают засыхающей глиной и проводят обрезание ножом или острым камнем без анестезии (после чего нужно

ещё ползти через колючки). Если юноша дрогнет от боли и глина на его лице треснет, он считается слабаком, теряет статус и не может взять в жёны девушку из племени; в результате из поколения в поколение свои гены передавали только мужчины со сверхчеловеческим болевым порогом.

Эмиль Затопек и психологическая охота в гонках Backyard Ultra 1:48:43:

Величайшим стайером в истории по мнению Эджли является чех Эмиль Затопек, совершивший непобитый до сих пор подвиг на Олимпиаде 1952 года в Хельсинки: выиграв золото на 5000 и 10 000 метров, он в последний момент решил впервые в жизни пробежать марафон. По ходу дистанции Затопек поравнялся с главным фаворитом (британцем Джимом Питерсом), спросил у него, достаточен ли темп, и когда британец в попытке сломать соперника психологически соврал, что темп слишком медленный, Затопек просто ускорился и выиграл третье олимпийское золото, а британец сошёл с дистанции. Затопек изобрёл интервальный бег, выполняя на тренировках по 100 спринтов по 400 метров в день, бегал по лесу с женой на спине, топтал бельё в ванне в снегопад и обладал ужасной, «раненой» техникой бега, но побеждал за счёт искренней любви к процессу. В современном ультрабеге вершина психологического давления — формат Backyard Ultra (гонка на выбывание по кругу каждый час, пока на ногах не останется только один человек), где американец Марк Дарнелл выиграл гонку Last Soul Ultra, пробежав без сна 94–95 часов (636,5 км), при этом будучи крупным экс-игроком в лакросс с силовым бэкграундом и используя жёсткие игры разума — например, демонстративно вставая вплотную за спиной уставшего соперника, остановившегося завязать шнурки ночью.

Бойцовский дух, водное поло, СДВГ и биохакинг

Игры разума в UFC, феномен Джона Джонса и стойкость Джастина

Гейджи 1:55:53: В истории ММА лучшими мастерами психологического давления были Чейл Соннен и Конор Макгрегор (сломавший Жозе Алдо ещё до боя кражей пояса на пресс-конференции, хотя против Хабиба Нурмагомедова этот трэш-ток полностью провалился). При этом в спорте всегда существуют генетические и ментальные аномалии (outliers): если Хабиб — образец строжайшей религиозной дисциплины, то Джон Джонс мог позволять себе дикий образ жизни, оставаясь величайшим бойцом в истории благодаря бойцовскому IQ, отказу от боёв на коротком уведомлении (даже против средневеса Соннена) и запредельному болевому порогу — Джонс не сдался, когда Витор Белфорт полностью выгнул ему локоть в обратную сторону на рычаге локтя, и не заметил, как сломал и вывернул собственный палец на ноге, добивая Соннена. Эталоном же физической прочности и хладнокровия под огнём является Джастин Гейджи, который в пятираундовом бою с Максом Холлоуэем дрался со сломанным в конце первого раунда носом до последней

секунды, а после пропущенного нокдауна по печени от Илии Топурии спокойно вернулся в угол и с улыбкой похвалил удар соперника.

Селекция в спецназе через умение проигрывать и жестокость водного

2:04:40: Главное качество как борцов, так и бойцов спецназа — это не умение побеждать, а способность раз за разом достойно переносить поражение. На отборе в британский спецназ практикуется тест: кандидата на аэробайке доводят до пульса свыше 180 уд/мин, после чего запускают в комнату, где ему нужно пройти к двери мимо двухметрового гиганта; по кивку инструктора гигант трижды подряд вырубает кандидата, того приводят в чувство нашатырём и проверяют, откажется ли он продолжать — при этом сама дверь за спиной гиганта наглухо заперта на засов, то есть победить в тесте невозможно в принципе. Бывший «морской котик» (Navy SEAL) Джон Баллен (Mr. Ballen) отмечал, что лучше всего адский отбор BUD/S проходят две категории спортсменов: борцы и ватерполисты. Эджли сам начинал карьеру в юношеской и взрослой сборной Англии по водному поло: это вид спорта, сочетающий плавание на выживание с подводным джиу-джитсу и хоккейными драками без касания дна. Самый известный матч в истории — полуфинал Олимпиады 1956 года в Мельбурне между Венгрией и СССР («Кровь в бассейне» на фоне подавления венгерского восстания), где вода буквально стала красной от побоища (венгры победили 4:0); самому же Эджли на турнире во Франции ударом локтя под челюсть собственные зубы раскололи язык пополам, после чего он на пульсе ещё отплыл в защиту, не заметив, что вся вода вокруг залита его кровью.

СДВГ как эволюционная суперспособность и ноотропный стек для фокуса

2:15:30: Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), ярко выраженный у многих элитных атлетов вроде бойца муай-тай Лиамы Харрисона или грэпплера Гордона Райана, в действительности не является расстройством — это эволюционная суперспособность к гиперфокусу на том, что человеку искренне интересно (будь то 10 часов игры на бильярде подряд, видеоигры или ежедневные тренировки). Диагноз «СДВГ» массово ставят здоровым детям только потому, что их пытаются заставить неподвижно сидеть в скучных школьных классах на пике утренней энергии, накачивая их риталином. Для управления своим специфическим дофаминовым профилем во время многодневных заплывов Эджли использует выверенный ноотропный стек: 400 мг кофеина в сочетании с Cognizin (запатентованная форма цитиколина) и Alpha-GPC, которые повышают уровень нейромедиатора ацетилхолина, обеспечивая спокойную, лазерную концентрацию на технике каждого гребка без лишней суеты (при этом Alpha-GPC необходимо циклировать по схеме «2 дня приёма — 3 дня отдыха» во избежание быстрой толерантности).

Фактчек: СДВГ — не расстройство, а эволюционная суперспособность —  СДВГ — признанное расстройство нейроразвития, способное существенно нарушать

повседневное функционирование; гиперфокус на интересной задаче этого не отменяет. Claude классифицирует «суперспособность» как мнение, GPT — отрицание расстройства как фактическую ошибку: положительная метафора допустима, медицинское отрицание — нет.

Фактчек: Кофеин, цитиколин и Alpha-GPC обеспечивают безопасный фокус, а Alpha-GPC нужно принимать «2 дня через 3» — ⚠: Надёжных клинических данных для этой комбинации и схемы циклирования нет; 400 мг кофеина — распространённый ориентир предельного суточного, а не разового потребления для здорового взрослого. Для Alpha-GPC существуют наблюдательные данные об ассоциации с инсультом, но они не доказывают причинную связь.

Ударные дозы креатина при депривации сна 2:20:20: Креатин является мощным ноотропом, способным нивелировать когнитивный спад от недосыпа. Согласно научному исследованию, приём разовой сверхвысокой дозы креатина (от 25 до 30 граммов, тогда как обычная поддерживающая доза Рогана составляет 10–20 граммов в день) людьми, лишёнными сна на всю ночь, запускает активное поглощение креатина клетками мозга: уже через 3 часа наблюдается улучшение мозгового метаболизма, кратковременной памяти и скорости обработки информации, которое достигает пика через 4 часа и длится до 9 часов (хотя регулярный приём таких экстремальных доз в домашних условиях не рекомендуется из-за высокой нагрузки на почки).

Фактчек: Разовая высокая доза креатина компенсирует когнитивные последствия недосыпа — ⚠: В небольшом перекрёстном исследовании 2024 года на 15 участниках доза 0,35 г/кг улучшила некоторые когнитивные показатели: эффект наблюдался примерно через 3 часа и сохранялся до 9 часов. Gemini и Claude ставят подтверждение, GPT справедливо ограничивает вывод предварительным эффектом, а не полноценной компенсацией недосыпа. Повреждение здоровых почек стандартными дозами не доказано, но безопасность регулярных разовых доз 25–30 г этот эксперимент не устанавливает; возможны желудочно-кишечные побочные эффекты.

Спортивное долголетие, тепловая адаптация в сауне и регенеративная медицина (пептиды и стволовые клетки) 2:25:47: Для поиска маргинальных преимуществ в возрасте за 40 лет (когда в ультравыносливости и даже взрывных видах спорта доминируют ветераны 35–50 лет за счёт накопленной годами плотности капилляров и эффективности митохондрий — от Алекса Перейры и 49-летнего Йоэля Ромеро до Леброна Джеймса) ключевую роль играют тепловая адаптация и регенеративные технологии. Тренировки в жаре и гипоксии нельзя совмещать в одной сессии, так как они дают противоположный гематологический отклик: на высоте пульс занижен из-за нехватки кислорода, а в жаре — мгновенно взлетает; Роган практикует 20–25 минут в сауне при 91 °C (196 °F) сразу после тяжёлой работы на боксёрском мешке, удерживая пульс в районе 147–155 уд/мин за счёт интенсивной растяжки разогретых тканей. Для восстановления же после травм (после заплыва по Юкону Эджли порвал большинство сухожилий вращательной манжеты плеча) решающее значение

имеют барокамеры, терапия красным светом, пептиды (BPC-157, TB-500, серморелин) и стволовые клетки клеточной линии MUSE, которые позволили Эджли избежать операции и выйти на старт в Исландии. Запрет абсолютно безопасного регенеративного пептида BPC-157 агентствами вроде WADA и в НБА, а также блокировка терапии стволовыми клетками в США (из-за чего атлетам приходится летать в клиники вроде CPI в мексиканской Тихуане) продиктованы исключительно финансовым лобби фармацевтических корпораций, не способных запатентовать природные соединения и боящихся потерять миллиарды на ортопедических операциях.

Фактчек: На высоте пульс снижается, поэтому жару и гипоксию нельзя совмещать — □: При одинаковой субмаксимальной нагрузке острая гипоксия обычно повышает, а не снижает пульс. Категорический запрет сочетания жары и гипоксии из «противоположного гематологического ответа» не следует, хотя сочетание увеличивает физиологическую нагрузку и требует осторожности.

Фактчек: BPC-157 абсолютно безопасен, а ограничения пептидов и клеточной терапии вызваны исключительно фармлобби — □: Качественных клинических данных недостаточно для заявления о безопасности и эффективности BPC-157 при разрывах сухожилий; WADA относит его к неодобренным веществам категории S0, а отдельные клеточные терапии в США разрешены. Gemini выбирает мягкую оценку «спорно», Claude и GPT — отрицательную, но все согласны с недостатком доказательств и отсутствием подтверждения заговора. Упомянутые только Gemini изменения позиции FDA в июле 2026 года не подтверждены материалами остальных ревью и требуют отдельной проверки.

Заплыв в собственном кале на реке Юкон и главная цель экстремальных испытаний 2:38:38: Главная причина, по которой Эджли даже не заметил разрыва сухожилий плеча на реке Юкон, заключалась в курьёзной катастрофе с экипировкой: поскольку по правилам 60-часового заплыва снимать гидрокостюм и выходить на берег запрещено, в костюм вшили специальный задний клапан на молнии для дефекации («poop flap»). Уже на 6-м часу заплыва клапан не сработал, и 90% фекалий остались внутри чёрного неопренового костюма. Перед лицом выбора в передней среднепоясной коре — сойти с дистанции и навсегда остаться в истории «парнем, который обделался и сдался на Юконе», или застегнуть молнию и плыть дальше — Эджли выбрал второе и проплыл оставшиеся 54 часа, буквально запекаясь в собственных испражнениях, пока в финале команда, резавшая на нём костюм в больнице, не разбежалась от чудовищного запаха. Смысл подобных запредельных испытаний не в том, чтобы люди повторяли этот разрушительный образ жизни, а в том, чтобы каждый наблюдатель сдвинул внутренний барометр собственных возможностей хотя бы на один градус вверх.

ЛИЧНО ДЛЯ ТЕБЯ

Не покупать ясность мышления ценой сна: Исследование креатина интересно, но пока не даёт надёжного «аварийного протокола» после бессонной ночи. Не переноси экспериментальную дозу 0,35 г/кг в регулярную практику и не считай добавку восстановлением работоспособности для вождения или важных решений.

Строить запас силы, а не терпимость к повреждениям: Сочетай постепенно прогрессирующие силовые нагрузки с аэробной работой; большие веса не делают сухожилия неуязвимыми. Сильная мышечная боль, выраженная слабость или тёмная моча после нагрузки — повод для срочной медицинской оценки, а не испытание характера.

Отсеивать дорогой биохакинг по качеству доказательств: Для BPC-157, TB-500 и коммерческих клеточных процедур требуй исследований именно на людях, именно при нужном повреждении, с контрольной группой и данными о безопасности. История восстановления одного атлета не позволяет отделить эффект процедуры от реабилитации и естественного заживления.

Пользоваться рефреймингом без нейромифологии: Когда усилия не дают результата, проверяй стратегию, уменьшай следующий шаг и оценивай цену восстановления. Для этого не нужно считать своё разочарование измеренным «дофаминовым провалом».

КОНСЕНСУС РЕЦЕНЗЕНТОВ

Все три ревью отвергают миф о защите акул от рака, признают недостаток клинических данных по BPC-157 и наличие исследования креатина при недосыпе. Главные расхождения — строгость оценки порогов КФК и готовность рекомендовать высокие дозы креатина: Gemini и Claude заметно оптимистичнее GPT; дополнительные датированные сведения Gemini независимо другими ревью не подтверждены.