

Оксана Бадина

# Рецепты активной жизни

Как питаться и мыслить сегодня,  
чтобы быть здоровым  
и счастливым завтра!



ХЛЕБ\*СОЛЬ  
Москва

Посвящаю эту книгу своей семье!



Цитата из интервью  
100-летней долгожительницы:

**Автор.**  
***В чем секрет долгой жизни?***

**К.Ф.А.**  
***Работаю не покладая рук.***

**Автор.**  
***Чем вы гордитесь больше всего?***

**К.Ф.А.**  
***Я готовлю самые вкусные огурцы и грибы!***

Оксана Бадина

# Рецепты активной жизни

Как питаться и мыслить сегодня,  
чтобы быть здоровым  
и счастливым завтра!



ХЛЕБ\*СОЛЬ  
Москва

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	9
Глава 1. МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ .....	14
Сила мысли .....	15
Как работают нейромедиаторы .....	18
Нейропептиды .....	22
Как проверять и улучшать когнитивные функции самостоятельно .....	23
Регулярность — путь к успеху .....	25
Тестовая таблица Шульце .....	25
Тест серийного вычитания .....	29
Тест на речевую активность .....	29
Тест на телесное восприятие .....	29
Позитивное мышление .....	30
Замечать и ценить простые радости каждого дня .....	33
Рецепты для улучшения качества жизни .....	35
«Выбрасывайте» негатив на бумагу .....	36
Гости из будущего .....	36
Воздушный шар .....	37
«Сейф» .....	37
Поверьте в аффирмации .....	38
Поверьте в визуализации .....	41
Рецепты позитивного мышления .....	43
«Мой идеальный день» .....	43
«Жизнь без негативных слов» .....	44
Занимайтесь тем, что приносит удовольствие .....	44
Меняйте дислокацию .....	44
Следите за дыханием, а заодно избавляйтесь от пагубных привычек .....	45
Будьте благодарны .....	45
Улыбка .....	46
Тест на инь и ян .....	47
Тест «Путешествие» .....	49
Немного о нейрографике .....	51
Немного о метафорических ассоциативных картах .....	52

<b>Глава 2. ПРАВИЛА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ.</b>	54
Не переедать	55
Заботиться о микробиоте	55
Контролировать голод и насыщение	56
Нужно завтракать	56
Легкий непоздний ужин	57
Воду пить	58
Не голодать	59
Окружность талии — индикатор здоровья	59
Соблюдать режим питания	59
Чистое питание	60
Соблюдать баланс белков, жиров и углеводов	60
Не бояться жиров	61
Сон — основа основ для нашего здоровья	62
Не пропускайте тренировки	63
Начинать свой день правильно	68
<i>Мой утренний ритуал</i>	69
<i>Выполнять дыхательные упражнения</i>	70
<b>Глава 3. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ.</b>	72
Диафрагмальное дыхание	73
«Квадрат дыхания»	73
Глубокое расслабление «4–7–8» Эндрю Вейла	74
Дыхание по методу Бутейко	74
Медитативное дыхание	75
Техника дыхания «пять пальцев»	76
<b>Глава 4. ЗАБОТА О МИКРОБИОМЕ КИШЕЧНИКА</b>	78
Микробиота — орган?	80
Кишечный барьер	82
Синдром дырявого кишечника	83
Хроническое вялотекущее воспаление	84
Как можно заботиться о состоянии микробиоты?	85
Пробиотики. Пребиотики. Симбиотики. Метабиотики	87
<b>Глава 5. КИШЕЧНАЯ МИКРОБИОТА — ВТОРОЙ МОЗГ</b>	92
Как именно кишечник способен влиять на наш мозг?	94
Может ли кишечная микробиота влиять на выбор еды?	95

Кишечная микробиота и депрессивное расстройство . . . . .	96
Что такое психобиотики? . . . . .	97
<b>Глава 6. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ . . . . .</b>	<b>100</b>
<b>НА ЗАВТРАК</b>	
Творожно-морковная запеканка . . . . .	102
Зеленая лепешка . . . . .	103
Тост с авокадо, томатами и козьим сыром . . . . .	104
Вафли из брокколи и шпината . . . . .	105
Гречневая каша с яйцом-пашот . . . . .	106
Овсяные батончики . . . . .	108
Шакшука . . . . .	110
Бургер из авокадо с рыбой . . . . .	112
Омлет с рикоттой и шпинатом . . . . .	114
Тибетский молочный гриб . . . . .	116
Мини-блины из красной чечевицы . . . . .	118
<b>САЛАТЫ</b>	
Салат с крабом . . . . .	121
Салат из индейки с горчичной заправкой . . . . .	122
Овощной салат . . . . .	124
Салат из капусты с зеленым соусом . . . . .	126
Корейский овощной салат . . . . .	127
Салат с морепродуктами . . . . .	128
Овощной тартар с красной рыбой . . . . .	130
Соус тартар для овощей . . . . .	132
Цитрусовый соус . . . . .	132
Азиатский соус . . . . .	133
Йогуртовый соус . . . . .	133
Соус из кешью . . . . .	134
<b>СУПЫ</b>	
Гречневый суп . . . . .	136
Суп-пюре из пастернака . . . . .	137
Чечевичный суп с овощами . . . . .	138
Овощной бульон . . . . .	139

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Киш с зеленью и красной рыбой .....	141
Голубцы из савойской капусты с рыбой. ....	142
Рыба по-лигурийски .....	144
Овощной плов с брюссельской капустой .....	146
Рататуй .....	148
Овощи, запеченные с соусом тартар .....	150
Запеченные корнеплоды .....	151
Белая рыба под соусом карри .....	152
Перлотто с белыми грибами .....	154
Рулет из индейки с овощами .....	156
Кексы из цветной капусты .....	158
Соба с овощами .....	159

## ДЕСЕРТЫ

Яблочная галета .....	161
Козинаки .....	162
Банановый хлеб .....	163
Рулет «Павлова» .....	164
Тарты с рикоттой и хурмой .....	166
Тыквенные конфеты .....	168

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ .....	170
-------------------------	-----

Приложение. МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА .....	171
----------------------------------	-----

Морковь .....	172
Авокадо .....	172
Картофель .....	173
Петрушка .....	173

Литература .....	174
------------------	-----



# Предисловие

Жизнь не останавливается ни на секунду, а мы год за годом изменяемся, и это прекрасно, так как с каждым годом становимся только лучше — сильнее, мудрее, умнее, красивее и опытнее! И в свои 47 лет я понимаю, что огромная часть жизни еще впереди и нужно насладиться ею по полной!

Мои дорогие читатели, вы держите в руках мою седьмую книгу, как скажут многие — счастливое число, и в этой книге я хочу поделиться с вами главным рецептом счастливой, долгой, здоровой жизни, полной ярких событий! Пишу, а меня переполняют эмоции, ведь части этого рецепта я описывала в каждой своей книге. А после того как взяла интервью у многих наших долгожителей, однозначно могу сказать, что все мои рекомендации на 100% подтверждаются не только нашими учеными и врачами, но и людьми, которые долго прожили и продолжают жить и наслаждаться этой прекрасной жизнью!

Как вы думаете, что стоит на первом месте в обеспечении продолжительности жизни?

Многие из вас ответят: здоровое питание, физическая активность и, конечно же, генетика.

Да, без этого не обойтись, но на первом месте находятся положительные эмоции и смысл жизни, которые непременно помогают жить и наслаждаться жизнью!

Когда я взяла интервью у долгожителей, я в этом полностью убедилась. Так как у любого долгожителя есть определенная цель и смысл жизни, помимо этого у каждого из них устойчивая психика и масса положительных эмоций, которые дают им занятие и социальные связи, поддерживающие интерес к жизни!

**Имея конкретную цель, человек чувствует себя в состоянии преодолеть любые проблемы, так как в нем живет его будущий успех.**

**(Альфред Адлер)**

И сейчас я могу смело сказать, что положительные эмоции, устойчивость к стрессам и смысл жизни — это основа долголетия!

Позитивное же мышление способствует уменьшению стресса, что, в свою очередь, уменьшает нагрузку на иммунную систему, тем самым снижая риск развития хронических заболеваний.

Научные данные показывают нам, что позитивное мышление может оказывать значительное влияние на продолжительность жизни человека. Хотя оптимизм не является единственным фактором, определяющим долголетие, но его роль в поддержании физического и ментального здоровья несомненна.

Кому принадлежит эта фраза, точно неизвестно,  
но она отражает истину:

**«Самая великая победа в жизни — победа над  
своим негативным мышлением».**

А по поводу генетики я вам скажу, что наука эпигенетика шагнула далеко вперед. И в 2020 году ученые доказали, что эпигенетика может участвовать в эволюции наравне с генетическими изменениями.

Об этом мы подробно с коллегами-врачами рассказали в нашей «Книге долголетия».

Дорогие читатели, а в этой книге я поделюсь с вами секретами долгой и счастливой жизни, взяв за основу ментальное здоровье, позитивную психологию и заботу о микробиоте. Конечно, я не предложу вам волшебную таблетку, но вы получите пошаговую инструкцию по формированию полезных привычек, которые способствуют улучшению здоровья и качества жизни, что является залогом долгой и счастливой жизни. И конечно, вас ждет много рецептов как здорового питания, ухода за своей внешностью, так и рецептов улучшения психического здоровья.

Готовы?

Ну, тогда поехали!

04.10.1932 г.р.

## Юрий Александрович Золотов

*Академик РАН, профессор, советский и российский химик-аналитик, заведующий лабораторией аналитической химии платиновых металлов ИОНХ РАН, заведующий кафедрой аналитической химии Химического факультета МГУ, доктор химических наук.*

### *Как вы думаете, в чем секрет вашего долголетия?*

Думаю, что это генетический фактор, а также постоянный труд, который приносит радость и удовольствие, как физический, которым я много занимался в молодости, а сейчас это в основном интеллектуальный труд, и до сих пор я много работаю.

### *На какой возраст вы себя ощущаете?*

Я точно не ощущаю себя стариком. Я думаю, у меня такое же было состояние, когда мне было 60 лет, а сейчас мне 92. Но, конечно же, если начинаю заниматься так же активно физическим трудом, например на даче, я чувствую, что я чуть больше устаю, нежели 30 лет назад. А что касается умственной деятельности, интересов, то я думаю, это мало изменилось.

### *Практикуете ли вы какую-то физическую активность?*

Спортом каким-то конкретным я никогда не занимался, но всегда очень много ходил и сейчас продолжаю совершать ежедневные пешие прогулки. А в ранней молодости, начиная с детских лет, довольно много было физической работы, так как я вырос в деревне, и там приходилось много заниматься на воздухе в огороде. И сейчас до сих пор продолжаю работать на даче.

### *Каких правил вы придерживаетесь в питании?*

В питании у меня никаких ограничений не было, ел обычную здоровую пищу.

*Как вы считаете, положительные эмоции — это основа долголетия?*

Конечно, положительные эмоции благоприятствуют долгожительству — это факт!

*Как вы боретесь с плохим настроением и навязчивыми мыслями?*

Нужно обязательно отвлечься, заняться каким-то делом. Я много читаю и пишу. Очень большая всегда была и есть работа организационного плана, общение с коллегами, которым не нужно показывать свое плохое настроение, поэтому научился держать себя в руках и отвлекаться от плохих мыслей.

*Что бы вы посоветовали людям, которые стремятся к долгой и счастливой жизни?*

Я бы посоветовал работать и ни в коем случае не позволять себе бездельничать, на мой взгляд, безделье — это разрушающий фактор. Всегда должно быть какое-то любимое дело, пусть даже на уровне хобби. В идеале должна быть любимая работа, которая приносит удовольствие и увлекает. Я считаю, что это существенный фактор на пути к долголетию.

*Как часто вы улыбаетесь и получаете положительные эмоции?*

Да я думаю, довольно часто.

Глава 1.

# МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

---

Вы верите в то, что каждая мысль, зарождающаяся в нашем мозге, каждое чувство, которое мы испытываем, находят свое отражение в теле и изменяют его в лучшую либо худшую сторону?

Я не то чтобы верю в это, я это знаю, и с каждым годом нахожу этому все большее подтверждение, наблюдая за собой и разными людьми. Какими будут эти изменения, зависит в основном от нас и наших мыслей!